ĆWICZENIA TYBETAŃSKIE - wstęp

podsumowanie lekcji –

kurs Lecznicze ćwiczenia tybetańskie –

Szkoła Medycyny Naturalnej

Marta Pyrchała-Zarzycka

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

Dlaczego się starzejemy

Przyczyn jest wiele. Są to między innymi:

- przyczyny genetyczne,
- nieprawidłowa gospodarka hormonalna,
- brak ruchu,
- niewłaściwa dieta,
- zanieczyszczony organizm,
- nieprawidłowe oddychanie,
- wiara w nieuchronność starzenia się i śmierci,
- niewłaściwa higiena,
- nieodpowiednia pielęgnacja ciała,
- stres,
- osłabienie chorobami.

Co to są ćwiczenia tybetańskie?

Ćwiczenia tybetańskie, zwane też **rytuałami** lub **rytami** tybetańskimi, to specjalna gimnastyka pochodząca z Dalekiego Wschodu. Pozytywnie wpływa ona na cały organizm oraz na system energetyczny człowieka. Jej dużą zaletą jest to, że jest prosta w wykonaniu. Ćwiczenia nie zajmują wiele czasu, więc mogą być praktykowane nawet przez osoby bardzo zajęte.

Korzyści z ćwiczeń

- dłuższe bycie młodym,
- utrzymanie sprawności fizycznej,
- dobre samopoczucie psychiczne,
- wyższy poziom energii,
- jędrniejsze mięśnie,
- sprawny system energetyczny,
- lepsza gospodarka hormonalna,
- podwyższona odporność na stres,
- zwiększenie świadomości ciała,
- poprawa krążenia krwi,
- zwiększa się odporność organizmu,
- pogłębiony oddech.

Marta Pyrchała-Zarzycka
Astro Salus Education Ltd
Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju

kursy@astrosalus.pl

STRONY INTERNETOWE	**BLOGI**
www.astrosalus.pl	http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/
www.astrosalus.com	http://astrosalus.pl/reiki/
http://kosmetyka-fitness.pl	http://kosmetyka-fitness.pl/ona/
www.magia-zycia.com.pl	http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/
www.sukces-biznes.pl	http://sukces-biznes.pl/sukces/
www.edukacja-domowa.pl	www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci