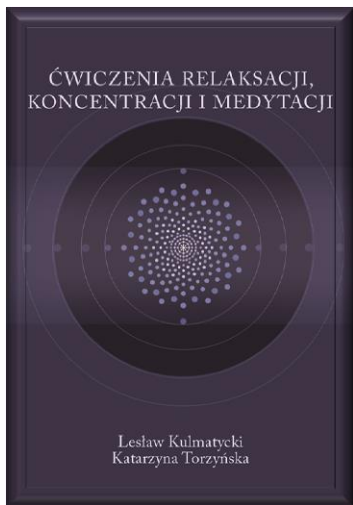


LESŁAW KULMATYCKI, KATARZYNA TORZYŃSKA

Ćwiczenia relaksacji, koncentracji i medytacji



Książka powstała na podstawie doświadczeń zdobytych podczas prowadzenia zajęć relaksacyjnych w AWF we Wrocławiu przez ponad dziesięć lat. Praca składa się z dwóch części: teoretyczno-metodycznej oraz praktycznej, zawierającej opis ponad 75 ćwiczeń relaksacyjnych, koncentracji i medytacji oraz ekspresji ruchu.

Podręcznik będzie szczególnie przydatny wszystkim zainteresowanym podnoszeniem kompetencji w zakresie relaksacji, koncentracji i medytacji.

Wrocław 2013
wydanie I
ISBN 978-83-89156-39-6
format: 167 × 240 mm
objętość: 136 s.
cena: 35 zł + VAT