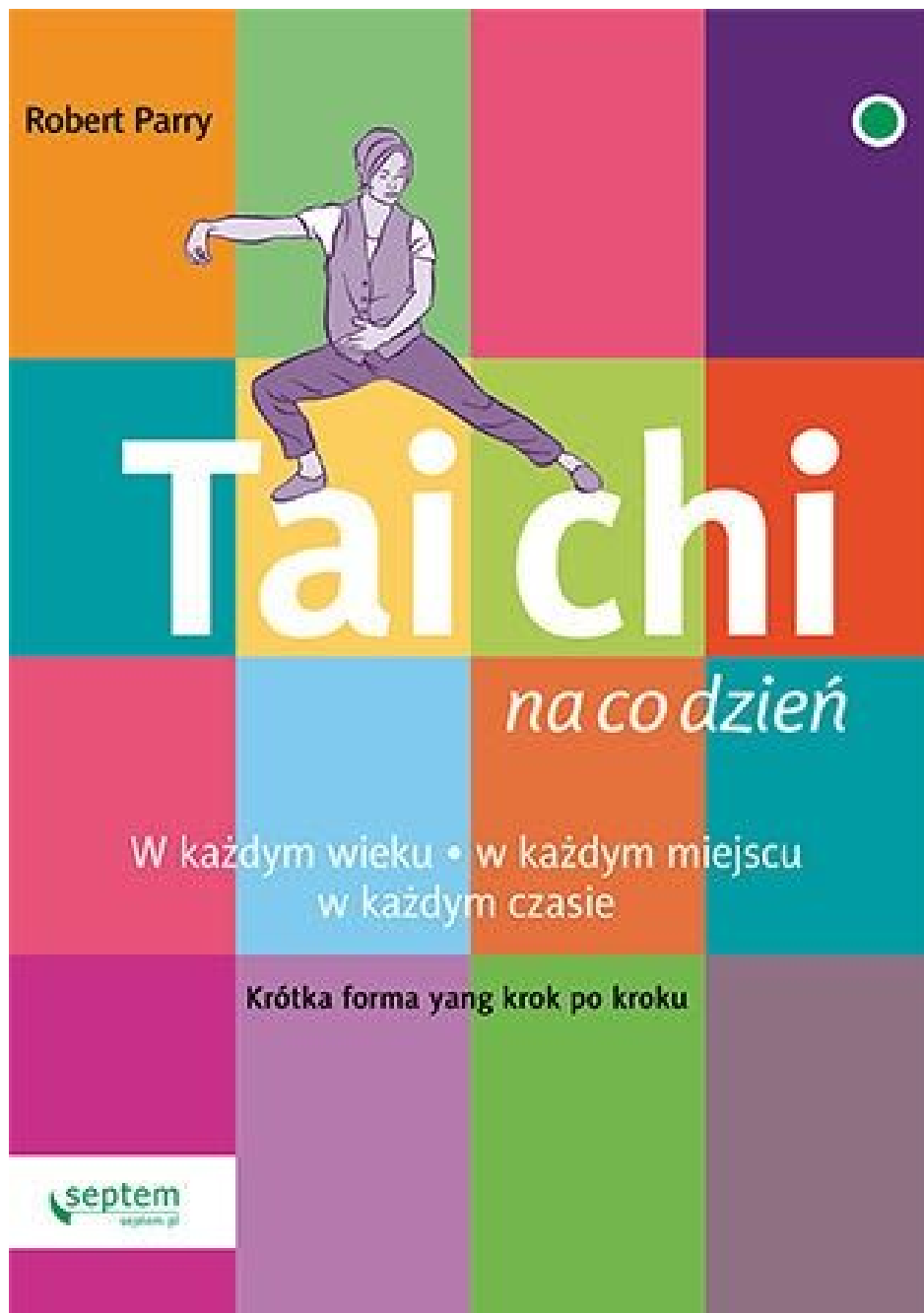


SPIS TREŚCI



“Tai chi na co dzień”

Dostępna tutaj:

<https://akumata.pl/sklep/tai-chi-na-co-dzien-robert-parry/>
<https://akumata.pl/sklep/tai-chi-na-co-dzien-robert-parry/>

Wprowadzenie

Początki

KRÓTKA FORMA YANG

Pierwsze ruchy

Postawy zwarte - wprowadzenie

W poszukiwaniu przekątnej

Krok w tył, krok w bok

W dół i w górę

Obroty i skręty

Sekwencja końcowa

Koniec formy - i co dalej?

Korzyści zdrowotne

O AUTORZE

POZOSTAŁE KSIĄŻKI Z SERII:

“Joga na co dzień”, “[Masaż na co dzień](#)”, “Pilates na co dzień”.

Już wkrótce zasmakujesz w swoim nowym, energetyzującym trybie życia.