

Jóga v denním životě pro děti a mládež



[Paramahansa svámí Maheshwarananda](#)

Jóga v denním životě pro děti a mládež -
Paramahansa svámí Maheshwarananda ke
stažení PDF Kniha Jóga v denním životě pro
děti a mládež obsahuje cvičení pro všechny
věkové skupiny – od batolat až po teenagery.
Je určena jak pro rodiče a vedoucí kurzů, tak
pro děti a mládež. Naleznete zde detailní
popisy všech cviků včetně fotografií. Cvičení
pro nejmenší děti doplňují také krátké
pohádky. Jógová cvičení jsou v

