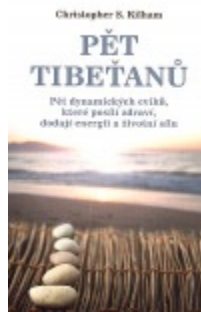


# Pět Tibet'anů



[Christopher S. Kilham](#)

Pět Tibet'anů - Christopher S. Kilham ke stažení PDF Pět dynamických cviků, které posílí zdraví, dodají energii a životní sílu. Pět Tibet'anů je jogínský systém jednoduchých, časově i fyzicky nenáročných, ale velmi účinných cviků, které se autor před více než třiceti lety naučil v tibetském klášteře v pohoří Himálaje a posléze je představil západní civilizaci. Pravidelné cvičení Pěti Tibet'anů podstatně zvyšuje pružnost těla i duševní sílu, odstraňuje psychické i svalové napětí, oživuje naše smysly, zlepšuje dýchání a trávení, blahodárně působí na oběhovou soustavu, navozuje klid a celkovou pohodu.

