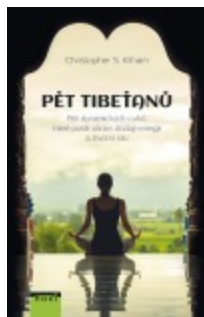


Pět Tibet'anů - Pět dynamických cviků, které posílí zdraví, dodají energii a životní sílu



[Christopher S. Kilham](#)

Pět Tibet'anů - Pět dynamických cviků, které posílí zdraví, dodají energii a životní sílu - Christopher S. Kilham ke stažení PDF 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, odst

