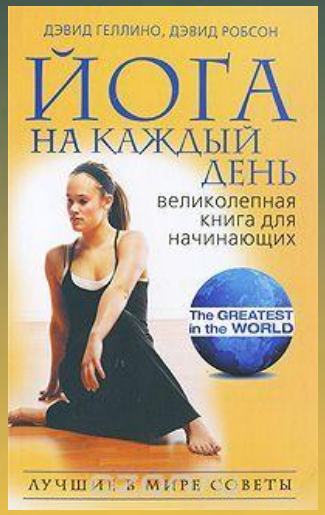
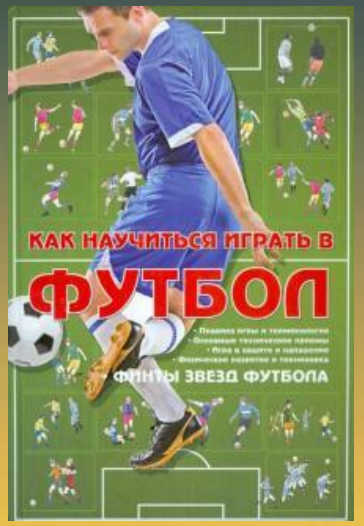
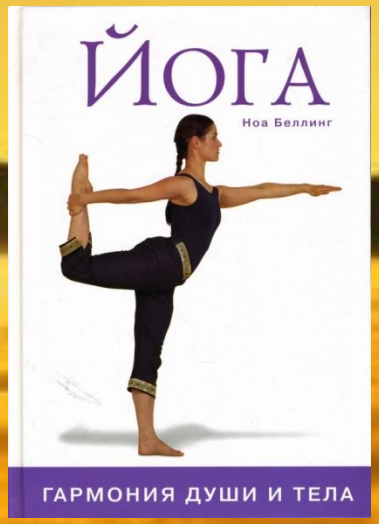
Виртуальная выставка
к Всемирному Дню здоровья

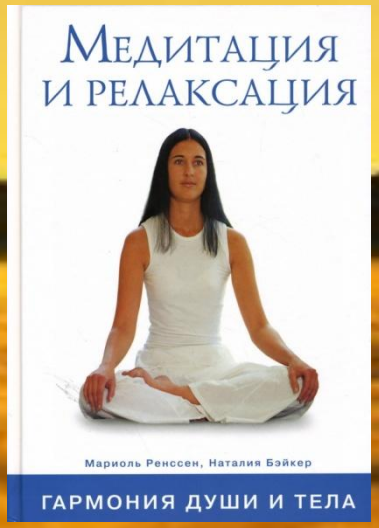
Ваше здоровье в ваших руках

БИБЛИОТЕКА
МОЛОДОЙ
СЕМЬИ
ЕСЛИ
ХОЧЕШЬ
БЫТЬ
ЗДОРОВ


ДЭВИД ГЕЛЛИНО, ДЭВИД РОБСОН
ЙОГА
НА КАЖДЫЙ
ДЕНЬ
великолепная
книга для
начинающих
The GREATEST
in the WORLD
ЛУЧШИЕ В МИРЕ СОВЕТЫ


КАК НАУЧИТЬСЯ ИГРАТЬ В
ФУТБОЛ
ФИШКИ ЗВЕЗД ФУТБОЛА


ЙОГА
Ноа Беллинг
ГАРМОНИЯ ДУШИ И ТЕЛА


МЕДИТАЦИЯ
И РЕЛАКСАЦИЯ
Мариоль Ренссен, Наталия Бэйкер
ГАРМОНИЯ ДУШИ И ТЕЛА

Если хочешь быть здоров

Меню

Вперед

Очередной том "Библиотеки молодой семьи" целиком посвящен физкультурно-оздоровительной теме. Из него Вы узнаете, как оборудовать домашний стадион и построить простейшие спортивные сооружения, с чего начинать занятия и что важно не упустить из виду, как организовать рациональный режим дня, закаливания и питания.

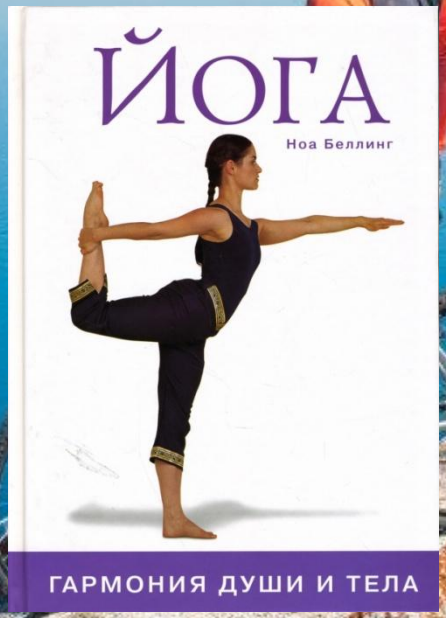
Главная цель сборника - помочь внедрить физическую культуру в быт семьи.

Назад

Меню

Вперед

Ноа Беллинг
Йога



Это прекрасное пособие для тех, кто только начинает заниматься йогой.

Книга охватывает темы:

- основные позы йоги, техника дыхания и медитации;
- занятия йогой в домашних условиях;
- позы в положении стоя и сидя и упражнения на сохранение равновесия;
- подготовительные упражнения и контрастные позы;
- шесть простых комплексов упражнений.

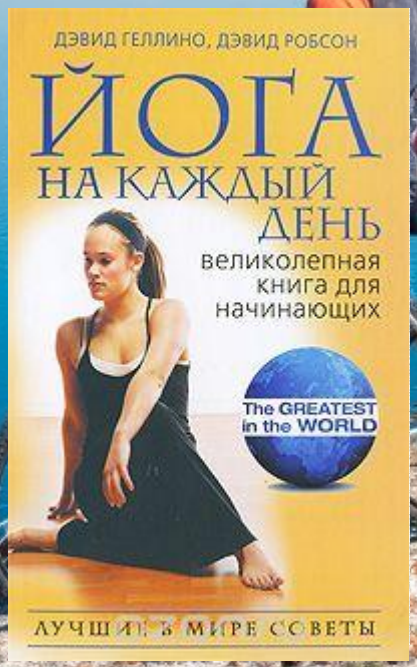
Книга богато иллюстрирована цветными фотографиями, которые являются хорошим подспорьем при изучении упражнений.

Назад

Меню

Вперед

Дэвид Геллино
Йога на каждый день



Йога действительно может изменить вашу жизнь. Практика йоги развивает силу и гибкость, оздоравливает организм и приносит огромную пользу. Эти замечательные советы составлены двумя умудренными учителями йоги, которые объехали весь мир.

Написанная простым языком, эта книга станет настоящим сокровищем как для новичков, так и для опытных практикующих!

Назад

Меню

Вперед

Как научиться играть в футбол

На страницах настоящей книги содержится много интересной и полезной информации: здесь изложены правила игры и футбольная терминология, даны советы по выбору мяча и подбору спортивной формы, а также по правильной организации тренировок и описаны основные приемы и техника владения мячом в защите, нападении и во вратарской площадке. Кроме того, в издании представлены примеры финтов, демонстрируемых звездами этого вида спорта.

Издание снабжено красочными иллюстрациями, которые наглядно показывают, как правильно выполнять описанные действия.

Назад

Меню

Мариоль Ренссен
Медитация и релаксация

Эта книга - бесценное пособие для тех, кто хочет постичь науку расслабления тела и сознания.

Эта книга расскажет:

- о том, как сделать свою жизнь гармоничной и спокойной, наполнить ее творчеством;

- **о техниках, способствующих расслаблению;**
- **- о медитациях для лечения тела, ума и души;**
- **об умении медитировать в движении.**
- **Эта книга – для всех, кто хочет кардинально улучшить свою жизнь и состояние здоровья.**