

ЗАРЯД ЭНЕРГИИ

ШАКТИ-ДОЖДИК



Я НЕ МОГУ УСТОЯТЬ НА МЕСТЕ. А ТЫ? ТАК ДАВАЙ ДВИГАТЬСЯ! ДЛЯ НАЧАЛА ПОМАССИРУЙ СЕБЕ ГОЛОВУ И ЛИЦО. ТЕПЕРЬ ОСТОРОЖНО ПОСТУЧИ КОНЧИКАМИ ПАЛЬЦЕВ ПО ВСЕМУ Телу, КАК БУДТО НА ТЕБЯ КАПАЕТ ДОЖДЬ. ЧУВСТВУЕШЬ, КАК К ТЕБЕ ПОСЛЕ СНА ВОЗВРАЩАЕТСЯ ЭНЕРГИЯ?



1

Нежно помассируй голову и лицо.



2

Постучи кончиками пальцев по груди, рукам и спине.



3

Теперь побарабань по ногам — до самых пяток.

*Эта поза позволяет мне полностью
проснуться — от макушки до пяток!*



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks



издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Максимально полезные книги