

Link do produktu: <https://www.xn--mocwsaboci-e0b71a.pl/trening-ducha-i-ciala-ks-dominik-chmielewski-i-aleksander-beta-p-490.html>



TRENING DUCHA I CIAŁA - KS. DOMINIK CHMIELEWSKI I ALEKSANDER BETA

Cena	41,90 zł
Cena poprzednia	44,90 zł

Opis produktu

Czy można pogodzić uprawianie sportu z rozwojem duchowym? Czy konieczna jest dla naszej świętości harmonia między duszą i ciałem? Tak! O tej konieczności przekonywali już Ojcowie Kościoła.

Zatem jak to zrobić?

Oto konkretna propozycja:

Zebrane w tej książce ćwiczenia duchowe i fizyczne przeznaczone są dla każdego - niezależnie od poziomu zaawansowania. Spróbuj połączyć rozwój duchowy z rozwojem cielesnym - i na odwrót!

W środku znajdziesz między innymi:

- **Trening mentalny** w oparciu o duchowość chrześcijańską - opracował ks. Dominik Chmielewski;
- **Zaprawę**, czyli program treningowy dla początkujących /zdjęcia i opis 200 ćwiczeń!/, które przygotował Aleksander Beta - wielokrotny mistrz Polski w judo;
- **Budowanie mentalności** zwycięstwa sportowca chrześcijanina - opracował ks. Dominik Chmielewski;
- **Chrześcijaństwo a sztuki walki** - wyjaśnia ks. Dominik Chmielewski;
- **40 konkretnych wyzwań** na każdy dzień /liczba 40 należy do symboliki biblijnej/;
- **40 komentarzy duchowych** na każdy dzień.

Chciałbym w tej książce, napisanej wspólnie z wielokrotnym medalistą judo, Aleksandrem Betą, podzielić się z tobą tym, jak trenować sport na najwyższym poziomie - bazując na treningu mentalnym, przenikniętym ewangelicznym patrzeniem na życie sportowca.

Zbieram tu doświadczenia wielu lat mojego osobistego treningu oraz wspaniałych sportowców, których spotkałem w swoim życiu i z którymi dzieliłem się moją wizją uprawiania sportu. Jest to propozycja zarówno dla amatorów, jak i dla zawodników uprawiających sport wyczynowo.

KS. DOMINIK CHMIELEWSKI - kapłan katolicki, salezjanin. Zanim został księdzem, był mistrzem wschodnich sztuk walki i systemów walki Combat. Posiada stopień mistrzowski 3 Dan w tych systemach. Założyciel i opiekun duchowy męskiego Ruchu Wojownicy Maryi.

ALEKSANDER BETA - szczęśliwy mąż i ojciec. Wielokrotny mistrz Polski i Zwycięzca Pucharu Świata i Pucharu Europy w judo. Trener i wychowawca dzieci i młodzieży. Wojownik Maryi z Łodzi.

Książka jedyna w swoim rodzaju - **przeznaczona zarówno dla mężczyzn, jak i dla kobiet**. Albowiem... "w zdrowym ciele - zdrowy duch".

Autorzy: ks. Dominik Chmielewski i Aleksander Beta.

Do książki dołączona MODLITWA Z PUKLERZEM św. PATRYKA!

Liczba stron: 368