

## Hirdetési ajánlat

Hamarosan megjelenik a Kráter műhely gondozásában Schirilla György Jógázni jó című verses jóga könyve 5000 példányszámban.

A szerző országos hírű futásokkal és téli úszásokkal vált híressé. Több mint 20 éve oktatja a jógát.

Tanfolyamokon, életmód találkozók, kisebb nagyobb közösségekben, mint elismert oktató és életmód tanácsadó dolgozik. Lendületes életmódját egészségét nagymértékben a jógának köszönheti. Előadásai, jóga foglalkozásai népszerűek.

**A könyv fontos üzenete: Az egészség megtartható, megtanulható, visszaszerezhető.**

Schirilla György műve különleges helyet foglal el a jóga világában. Újszerű gondolatok, életvidám versek és több mint 100 fénykép teszi a jóga könyvet izgalmassá, értékké.

Aki elolvassa, finom lendületet kap a jógához az egészséges életmód teljes körű gyakorlásához. A szerző ismerteti a könnyen elsajátítható gyakorlatok testi, lelki szellemi egységét. Az ősi tudás és egyéni tapasztalás mesés ötvözetét nyújtja át a kedves olvasónak. Az írás a jógát a hétköznapi ünnepi részévé emeli. A szerző egyik fontos üzenete: **A jóga nem teljesítménypróba, sokkal inkább egységes örömteli életmód.**

### **A jóga kapuja /Schirilla György verse/**

Jóga gyakorlatok közben,  
a mélységes vidám csöndben,  
fuvolázik az egészség.  
Az erő már nem merészség,  
leginkább egyszerű csoda:  
magadtól eljuthatsz oda!  
Első gyakorlat a béke,  
a kapuján bátran lépj be.



A nagy érdeklődésre számot tartó Jógázni jó c. könyv széleskörű országos beharangozás után, egyrészt könyvesboltokban jelenik meg, másrészt a szerző könyvbemutatót tart könyvtárakban, jógaklubokban, életmód-találkozókon, munkahelyeken, munkahelyi tréning formájában.

Ilyenkor a könyvben szereplő reklámok is bemutatásra kerülnek. A szerző eddig megjelent könyvei:

Változz meg szeretetből  
Éltető masszázs

Hirdetési lehetőségek a jógázni jó c. könyvben

Borító 1, borító 2:	300.000,-
borító 3, borító 4:	200.000,-
belső oldal:	150.000,-
fél oldal :	75.000,-

Köszönettel:

Schirilla György

email: [schirillarozmar@gmail.com](mailto:schirillarozmar@gmail.com)

telefonszám: +36-30-424-67-80

[www.schirilla.hu](http://www.schirilla.hu)