



**AUTOR** LES BUBKA

**TYTUŁ** CZARNY PAS

**DATA PREMIERY** 09 LIPIEC 2021

**IŁOŚĆ STRON** 140

**OPRAWA** MIĘKKA

**ISBN** 978-83-64296-97-8

**SUGEROWANA**

**CENA DETALICZNA** 34.90 zł

**INFORMACJE I ZAMÓWIENIA:**

**[WWW.WOJOWNICY.EU](http://WWW.WOJOWNICY.EU)**

**[WYDAWNICTWO@WOJOWNICY.EU](mailto:WYDAWNICTWO@WOJOWNICY.EU)**

„Silni i troskliwi ludzie są filarami społeczeństwa, a karate pomaga im kultywować te cechy.”

„Odkąd pamiętam, miałem przytłaczające uczucie strachu. Nigdy nie wyobrażałem sobie, że jest to coś, co mogę zmienić lub usunąć, jednak zacząłem uczyć się więcej o tych emocjach, kiedy rozpocząłem nauczanie karate charytatywnie. Tu spotkałem ludzi, którzy cierpieli na lęki oraz inne problemy ze zdrowiem psychicznym.”

czarny pas - les bubka





*/// Bycie zdrowym psychicznie oznacza dobre samopoczucie psychiczne oraz umiejętność pokonywania wyzwań i trudności w naszym życiu, pozwala nam mieć zaufanie i wiarę w nasze możliwości, a ostatecznie mieć pozytywną opinię o nas samych. Nie dotyczy to tych z nas, których stan zdrowia ulega pogorszeniu ///*

czarny pas - les bubka

Następnego dnia ledwo mogłem się ruszać. Bolało mnie całe ciało, z wyjątkiem mózgu. Dziwne, byłem mentalnie świeży. Miałem jeden z najlepszych snów od dłuższego czasu. Nie myślałem, co się stanie, jeśli coś pójdzie nie tak, po tej sesji byłem na to po prostu zbyt zmęczony.





my **W** Wydawnictwo  
**WOJOWNICY**

# Les **Bubka**

zajmuje się sztukami walki od ponad 25 lat. Obecnie mieszka w Wielkiej Brytanii gdzie naucza karate praktycznego oraz promuje sztuki walki jako formę dbania o zdrowie psychiczne. Les pracuje z organizacjami rządowymi, charytatywnymi oraz osobami indywidualnymi. Częścią promocji "Karate dla zdrowia psychicznego" są regularne zajęcia wspierające terapię osób z zaburzeniami psychicznymi. Organizuje (współorganizuje) seminaria krajowe, międzynarodowe, jest autorem wielu artykułów i książek.

Kontakt: [info@lesbubka.co.uk](mailto:info@lesbubka.co.uk)