

Рекомендована література

1. Ємчук Н. Тривога та як знайти в собі спокій. Харків: Vivat, 2023. 232 с.
2. Лісіченко Олексій, Основи психосоматики, Підручник для ВНЗ, Київ, КНУ імені Тараса Шевченка, 2019. 400 с.
3. Айенгар Б. К. С., Йога Дипика, Light on Yoga, книга, видавництво Thorsons: 2021. 544 с.
4. Камінофф, Емі Метьюз, Анатомія йоги: навч. посіб., видавництво Champaign, США. 2021. 376 с.
5. Абігейл Еллсворт., Анатомія пілатесу, навч посіб. Велика Британія: видавництво Publishing, 2014. 144 с.
6. Б. К. С. Айенгар, Йога. Шлях до здоров'я, навч посіб. Велика Британія: видавництво Dorling Kindersley, 2020. 336 с.
7. Цзінфен Лю. Цігун: Великий посібник. 100 вправ для здоров'я та довголіття. США: видавництво Rockridge, 2019. 272 с.
8. Синицька О. В. Пілатес .Аеробіка. Стретчинг.: навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2015. 200 с.
9. Крістофер М. Норріс Анатомія стрейчингу. Велика Британія: видавництво Bloomsbury Sport 2016. 192 с.
10. Деніел Гоулман. Емоційний інтелект, книга. Київ: видавництво наш формат, 2018. 512 с.
11. Ешли Нефф. Дихальні техніки. Сила дихання для здоров'я і спорту. США : Fair Winds Press, 2022. 208с.

Інформаційні ресурси

1. Лекція: Східні оздоровчі системи гімнастики. URL : <http://sport.mdu.edu.ua/tmfks/wpcontent/uploads/2018/01/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F-4-12.pdf>
2. Дихальна гімнастика за К. П. Бутейко. URL : <http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/12620/1/C%D0%A0%2016%20%D0%9A%D0%93.pdf>