

Obsah

Zhluboka se nadechni	4
Co je to jóga?	6
Proč cvičit jógu?	8
Energizující sestava čili dynamická lekce	14
Relaxační sestava čili klidná lekce	32
Jak si vybrat kurz jógy	52
Řízený dech (mindfulness) a meditace	56
Bdělá pozornost	58
Užitečné odkazy	62
Slovníček	63
Rejstřík	64

