

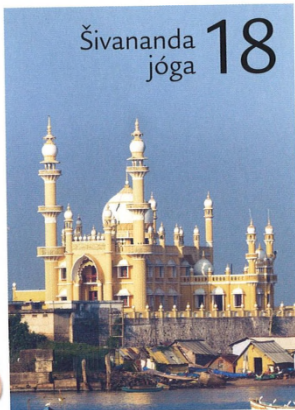
6 Tonya Graves
plná protikladů



Pozice
holubího krále 10



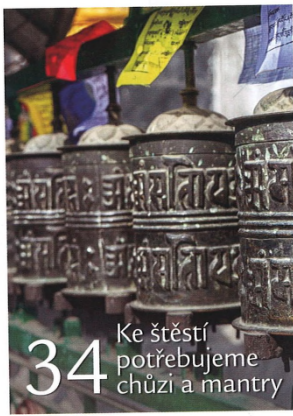
Šivananda
jóga 18



32 Čtyři postoje
pro pěstování
dobrých vztahů



34 Ke štěstí
potřebujeme
chůzi a mantry



Rodinná jóga 46



Svaciny nepatří
jen do aktovky 56



Vaříme a jíme
zdravě podle
ájurvédy 58



Barcelona plná
jógy, pohody
a euforie 72

JÓGA DNES příloha
Rodina a jóga 42



jogavirtual.cz

Čvičte
jógu
on-line
www.jogavirtual.cz



Elektronická verze
JÓGA DNES,
včetně archivu
www.publerto.com

JÓGADNES

Novinky, rady
a soutěže
z jógového světa
www.jogadnes.cz



Saňte se našim
fanouškem na
Facebooku
a sledujte nás
na Instagramu!