



Rozhovor s Liběnou Rochovou **6**

**18** Dolní končetina v jógové praxi



**32** Džapa mála Zdroj vašeho klidu

Satí – Šiva – Párvatí **40**



**56** Mladé tělo, stará duše



**68** Zdravá vánoční tabule

Peru – jóga v zemi kondorů a kolibříků **92**



**PŘÍLOHA**  
Kam za jógou **104**



jogavirtual.cz  
Cvičte jógu on-line  
[www.jogavirtual.cz](http://www.jogavirtual.cz)

**alza media**  
Elektronická verze JÓGA DNES, včetně archivu  
[www.alza.cz](http://www.alza.cz)

**JÓGADNES**  
Novinky, rady a soutěže z jógového světa  
[www.jogadnes.cz](http://www.jogadnes.cz)



Straňte se našim fanouškem na Facebooku, sledujte nás na Instagramu, novinky ze světa jógy vždy s vámi na Twitteru.

JD téma  
**46** Jóga a věk



*Jak šel čas s JD...*



**Vánoční dárek pro naše čtenáře**

Historie časopisu JD sahá až do roku 2008. Po celou dobu jsme se snažili přinášet nové a původní informace nejen z jógového světa. A jako vánoční dárek pro všechny čtenáře otevíráme archiv – budete se moci zdarma začíst do prvních čísel původních novin Get In Balance a následně i do starších vydání časopisu JÓGA DNES (až do roku 2013).

**ČTĚTE A INSPIRUJTE SE.**

**Od 1. listopadu 2016 na [www.jogadnes.cz](http://www.jogadnes.cz).**

**Děkujeme za vaši přízeň a přejeme krásné Vánoce!**

Redakce JD