

OBSAH

PONDĚLÍ	Co je jóga	4
ÚTERÝ	Tělo člověka	8
STŘEDA	Geopatogenní zóny	13
ČTVRTEK	Léky a minerální vody	16
PÁTEK	Léčivé byliny	18
SOBOTA	Šperky a ozdoby	25
NEDĚLE	Cvičení jógy	28
	Než začneme cvičit	28
	Jógou pro zdraví	31
	Jógou pro krásu	58