



38

Rozcvičte se
a zahřejte



20

Co jóga může
udělat pro vaše
tělo i mysl

OBSAH

Vítejte 8

Jak používat tuto knihu 10

KAPITOLA 1 – O józe

Co je jóga? 16

Co jóga umí 20

Nejvhodnější jóga pro vás 24

KAPITOLA 2 – Základy jógy

Tipy odborníků 30

Jógový dech 32

Relaxace 36

Rozcvičení 38

Jógové pomůcky 42

42

Tipy na nejlepší
jógové pomůcky

