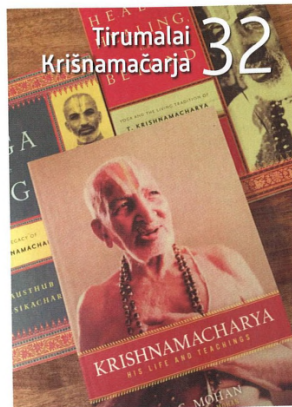


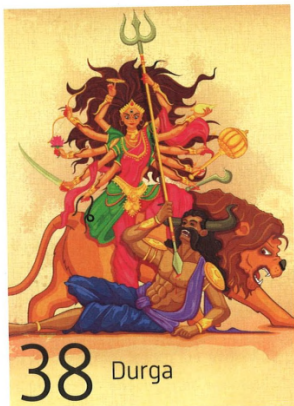


6 Bára Poláková

Jógou proti zimní depresi 12

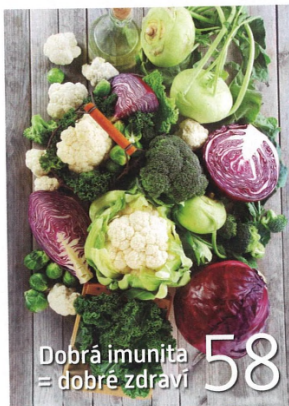


32

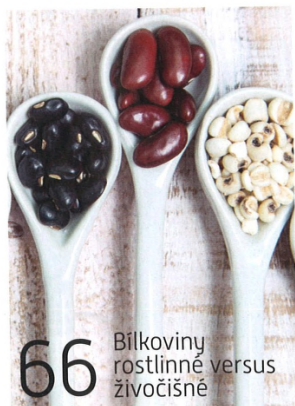


38 Durga

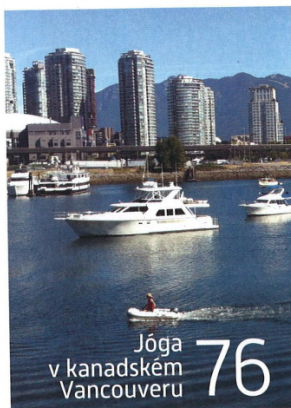
Sestava pro vitalitu 46



Dobrá imunita = dobré zdraví 58



66 Bilkoviny rostlinné versus živočišné



Jóga v kanadském Vancouveru 76



PŘÍLOHA Kam za jógu 83



JÓGA DNES téma IMUNITA 44



Cvičte jógu on-line
www.jogavirtual.cz



Elektronická verze JÓGA DNES, včetně archivu
www.alza.cz



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



Staňte se naším fanouškem na Facebooku a sledujte nás na Instagramu!