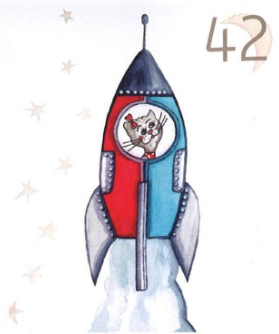




6



10



42



58



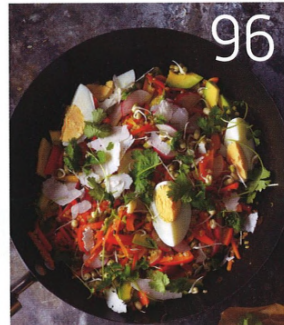
64



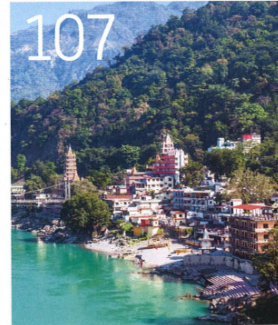
84



92



96

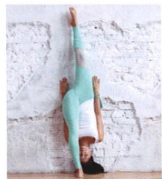


107



110

JÓGADNES



vydavatel: Power Yoga Akademie s. r. o., Hellichova 1, 118 00 Praha 1

dvoměsíčník • **evidenční číslo:** MK ČR 17870, ISSN 1804-4840 • **rozšiřuje:** ČR: Mediaprint & Kapa, www.mediaprintkapa.cz, SR: Interpress Slovakia s.r.o., www.interpress.sk • **elektronické stahování:** www.alza.cz • **adresa redakce:** Hellichova 1, 118 00 Praha 1, tel.: +420 733 680 580
šéfredaktorka: MgA. Kateřina Ondroušková, katerina@jogadnes.cz • **obchodní ředitel:** Václav Krejčík, vaclav@jogadnes.cz
odborní poradci: Jakub Šamberger, Markéta Sulánská, Markéta Faustová, Pavla Maříková • **fotoeditor:** Jakub Šamberger • **fotoprodukce:** Kateřina Bilková • **inzerce:** Václav Krejčík, vaclav@jogadnes.cz • **grafická úprava:** Bc. Eva Slámová • **korektury:** Mgr. Pavla Rožničková, www.redpen.cz, Zuzana Klímšová, Klára Palkosková • Všechny fotografie byly pořízeny ve fotobance Shutterstock.com s výjimkou fotografií, které dodali autoři textů • **redakční uzávěrka:** 5. 1. 2017 • **vychází:** 1. 3. 2018 • **příští číslo vychází:** 2. 5. 2018 • **příspěvky:** ctenari@jogadnes.cz
www.jogadnes.cz • Všeobecné podmínky předplatného na: www.jogadnes.cz • Redakce nezodpovídá za obsah inzerce
foto na titulní straně: Shutterstock./GingerKitten

OBSAH

- 6 Rozhovor
Primabalerína
Nikola Márová
- 10 Téma JD
V souladu s přírodou
- 22 Slunce jako hybatel
vnitřního ohně
- 34 Esenciální oleje
a jejich vliv
na jógovou praxi
- 42 Zahrajte si na
kosmonauta
- 52 Jóga prstů
- 58 Vzlétněte s vránou
- 64 Kino MacGregor
Žačka Sri K. Pattabhi Joise
- 74 Ahimsa očima
jógovíkáře
- 80 Mahátma Gándhí
- 84 JD PLÁN
Jarní očista
- 92 Kopřiva
– jarní životabudič
- 96 Kuchyně v souladu
s přírodou
- 107 Indická (životní) škola
- 110 Průvodce jógovým
světem
- 126 Přírodní beauty cukrátko