

OBSAH

PŘEDMLUVA	4
ÚVOD	6
DÍTĚ A STRES	8
ZÁKLADNÍ INFORMACE O JÓZE	10
RADY UČITELŮM	12
KAPITOLA PRO RODIČE	16
SETKÁNÍ PRVNÍ - CO JE JÓGA?	18
SETKÁNÍ DRUHÉ - OVLÁDÁNÍ TĚLA A MYSLI	21
SETKÁNÍ TŘETÍ - O NEUBLIŽOVÁNÍ	25
SETKÁNÍ ČTVRTÉ - O BRANÍ A DÁVÁNÍ	28
SETKÁNÍ PÁTÉ - O STRÍDMOSTI	32
SETKÁNÍ ŠESTÉ - O ČISTOTĚ	34
SETKÁNÍ SEDMÉ - O SPOKOJENOSTI	37
SETKÁNÍ OSMÉ - O PŘEKONÁVÁNÍ NESNÁZÍ	40
SETKÁNÍ DEVÁTÉ - O SEBEPOZNÁVÁNÍ	43
SETKÁNÍ DESÁTÉ - O HODNOTĚ LIDSKÉHO ŽIVOTA	46
ZÁVĚR	49
<hr/>	
PŘÍLOHA A	50
<hr/>	
PŘÍLOHA B	52
Přehled použitých ásan	53
<hr/>	
PŘÍLOHA C	75
BIBLIOGRAFICKÉ CITACE	85