

OBSAH

- 6 PŘEDMLUVA
-
- 8 NAHORU A DOLŮ
DOKOLEČKA DOKOLA
ROZCVIČKA
-
- 24 DOBRÉ RÁNO SLUNÍČKO
-
- 46 DŘEVORUBEC
-
- 68 POZDRAVY
-
- 98 ZKUSTE SI ZACVIČIT NĚCO
NÁROČNĚJŠÍHO
-
- 106 ZKLIDNĚNÍ A UVOLNĚNÍ
-
- 110 DÝCHÁNÍ A ZKLIDNĚNÍ MYŠLENEK
-
- 114 JÓGOVÉ ZPÍVÁNKY
-
- 122 POLOHY A JEJICH ÚČINKY

Sazba: Hanah

Obálka: Juráš a Janda

Odpovědný redaktor: Michal Šubrt

Náklad: 1500

Vydání první

Vydalo nakladatelství FONTÁNA - ing. Jiří Švarc, 1. máje 29, Olomouc

Tisk: Těšínská tiskárna a. s., Štefánikova 2, Český Těšín

Distribuce:

Čechy – tel.: 233 901 159

Morava – tel.: 585 221 400

Translation: Michal Šubrt

© First Published in 2004 by Brijbasi Art Press Ltd

Title of the original edition „GOOD MORNING SUN“

© FONTÁNA, 2006

ISBN 80-7336-275-9

Městská knihovna
knih. 1 odd. 1

Y 3442

Y2b ex. 2

