

Úvod 4

**VY A VAŠE TVÁŘ 12**

**OBLIČEJOVÁ JÓGA A VY 36**

**ČELO 80**

**OČI 90**

**TVÁŘE 98**

**ÚSTA 108**

**ČELIST 118**

**KRK 128**

**KRÁSA VYCHÁZÍ ZE VNITŘ 138**

Slovo na závěr 168