

OBSAH

- 6** Přírozenost aneb naučte se prostě „být“
- 10** Příroda jako zrcadlo nás samých
- 18** Terapie chladem
- 22** Jóga s vůní jehličí
- 28** Energie matky Země
- 34** Jóga pro zahřátí našeho těla
- 38** Splynutí pěti elementů

PŘÍLOHA SPECIÁLU

- 42** 40 zdravých receptů
- 45** Polévky
- 57** Ájurvédské pokrmy
- 69** Zdravé dezerty
- 81** Hřejivé nápoje
- 92** Jógové retreaty
- 103** Je planeta na konci své cesty?