

OBSAH

- 6** Jóga nidra
- 14** Symbolika snů
- 16** Lapače snů jako symbol dávných indiánských legend
- 20** Vliv stravování a jednotlivých potravin na kvalitu spánku
- 22** Rituály pro dobrý spánek dle ájurvědy
- 32** Restorativní jóga
Lék na duši i tělo
- 36** Jin jóga
- 40** 40 zdravých receptů

PŘÍLOHA SPECIÁLU

- 43** Polévky
- 55** Ájurvédské pokrmy pro harmonizaci
- 67** Pokrmy z jednoho hrnce
- 79** Zdravé dezerty