

Předmluva od Fumiko Takatsu	6
Můj příběh	7
Co je Yoga4Face?.....	12
Dárek pro tělo	14
Dárek pro mysl.....	14
Dárek pro duši	15
Dárek pro jedinečnost	15
Krása – co dělat a co nedělat	16
Faktory urychlující proces stárnutí.....	16
Sbohem stresu – od hlavy až k patě	20
Meditace – dýcháme, cítíme, jsme	24
Meditace: Pod vodopádem	25
Soustředění a nastavení mysli	27
Cvičení u zrcadla	28

Cvičení metodou Yoga **4** Face

Tipy a triky, jak na každodenní trénink.....	32
Čeho se během cvičení vyvarovat.....	33
Využití esenciálních olejů	35
Rozehrátí	37
Rotace trupu.....	38
Otevírání srdce	40
Rotace ramen.....	42
Wow efekt	44
Čelo.....	47
Masáž čela	48
Akupresura čela	50
Přírodní lifting čela.....	52
Oči	54
Otevírání očí.....	56
Zářivě krásné oči.....	58
Oční koutky bez vrásek	60
Sbohem, kruhy pod očima.....	62
Uvolnění očí	64
Osvěžení očí	66
Ústa.....	69
Obličej labužníka	70
Vytvořte si úsměv	72
Symetrická ústa.....	74

Rty	77	Krk a čelist	90
Polibek.....	78	Labutí šíje	92
Posílení rtů	80	Vyplazování jazyka.....	94
Nosoretní rýhy	83	Procvičení krku a čelisti	96
Velké O	84	Sbohem, dvojitá brado.....	98
Lichotník.....	86	Relaxace	101
Kroužení jazykem	88	Ťukání	102

Esenciální oleje – nejstarší léčebné umění na světě	110
Dárek stoprocentních esenciálních (éterických) olejů.....	111
Proč jsou esenciální oleje tak důležité?	114
Zvláštnosti vůně esenciálních olejů	115
Esenciální oleje a jejich účinky	117
Jak si vyrobit vlastní směsi esenciálních olejů	131
Kouzelné tipy na zkrášlení pleti	135
Kouzelný lifting	135
100 zlatých doteků chladné vody – zažijte jemnost.....	136
Kouzelné účinky nahřátého ručníku.....	137
Jogurtová maska – jednoduchá a účinná.....	138
Hydratace a regenerace	139
Bonus: Voda	140
Proč je voda pro naše tělo tak důležitá.....	140
Proč máme žízeň?.....	140
Rozdíly v kvalitě vody	141
Tipy na využití vody.....	143
Bonus: Sůl	145
Proč je sůl pro naše tělo tak důležitá.....	145
Tipy na využití soli.....	146
Závěrem	148
Poděkování	149
Doslov od dr. Dietharda Stelzla	150
O autorce	151
O fotografovi.....	151
Zdroje fotografií.....	152