

str. 66

Czas na deser!

Zaprasza Weronika Madejska,
czyli Natchniona.pl.



str. 36

Jamy i nijamy
Otwórz serce i bądź dobra
dla siebie i dla innych
– to ważniejsze niż biegłość
w asanach.



str. 88

Poznaj Indie
Kolorowe, trochę kiczowate,
ale pełne uroku.



str. 48

Bądź jeszcze piękniejsza
Ajurwedyjskie sposoby
na zdrową i promienną cerę.

Na okładce

Zdjęcie: Shutterstock.com

ROZKŁAD JAZDY NA JESIEŃ

- 6 **Od redakcji/listy**
- 7 **Jesienne imprezy**
- 8 **Rzeczy do rzeczy**
- 10 **Newsy i trendy**

PRAKTYKA

- 12 **Temat numeru**
Joga na stres
- 18 **Jak nie przestać
chodzić na jogę**
I zmotywować się do praktyki
domowej
- 22 **Aksesoria**
Krzesło, pufa, mata...
- 24 **Szkoły jogi**
Top 10, czyli najlepsze
- 26 **Medytacja**
Szybki kurs medytacji dla każdego
- 27 **Mudra** Mudra wody
- 28 **Zestaw asan**
Sekwencje na więcej swobody
w życiu i na macie

- 32 **Joga zmienia**
Historia pewnej joginki
- 34 **Joga czytelników**
Może jest tam twoje zdjęcie?
- 35 **Asana numeru**
Pozycja tańczącego Shivy
- 40 **Karma**
Co to właściwie jest
i jak działa?
- 47 **Sutry**
Jak myśli wpływają na twoje życie

FILOZOFIA

- 36 **Jamy i nijamy**
Zasady etyczne, których
przestrzegają jogini

URODA I WELLNESS

- 43 **Koszyk dla piękna**
- 44 **Kosmetyki
naturalne**
Wszystko, co warto o nich wiedzieć
- 48 **Ajurweda na urodę**
Jak zadbać o swoje zewnętrzne
piękno

TERAPIE NATURALNE

- 52 **Biorezonans**
Rozmowa ze terapeutką
Lidią Dłużniewską-Dziok
- 55 **Koszyk na zdrowie**
Lecz się bezpiecznie
- 56 **Joga na bezsenność**
Śpij dobrze i zacznij dzień pełna energii
- 58 **Joga na depresję**
Asany i oddechy na więcej
radości życia
- 61 **Joga śmiechu**
Odegnaj smutek, rozładuj napięcie

KUCHNIA

- 62 **Słodkie, ostre,
zdrowe**
Dodatki, które poprawią smak
i wygląd dań
- 66 **Czas na deser**
Wegańskie i wegetariańskie
bezglutenowe pyszności
- 70 **Jesienne zakupy**
Co nowego i smacznego
w sklepach?
- 71 **Wegańskie zupy**
Dyniowa, groszkowa i inne...

MINDFULNESS

- 74 **Jak kochać**
Uważność w relacjach

WELLNESS

- 80 **Zrób sobie wolne**
Zasłużyłaś!
- 82 **Magia świec**
Dodaj sobie blasku

SLOW LIFE

- 84 **Sztuka
olewania**
Jak pracować, żeby zachować
wewnętrzną harmonię
- 88 **Feng shui**
Jak ustawić biurko
- 89 **Pokój
medytacyjny**

PODRÓŻE

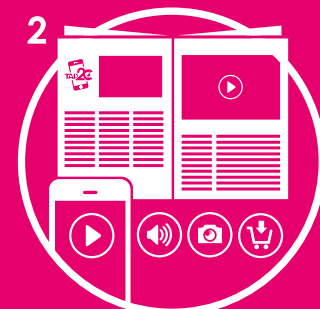
- 88 **Indie**
Kraj jak z bajki
- 96 **Kultura**
- 98 **SYLWETKA**
Robert Ściubidło

ZOBACZ WIĘCEJ Z TAP2C

Teraz nie tylko oglądasz
na swoim smartfonie
dodatkowe materiały,
ale także masz szansę kupić
interesujące produkty
w atrakcyjnych cenach!



Pobierz aplikację TAP2C
z Google Play lub AppStore



Znajdź i zeskanuj stronę
oznaczoną ikonami lub
logo TAP2C



Oglądaj, kupuj
i dobrze się baw!