

str. 79

Na upały
najlepsze domowe lemoniady
Ewy Ługowskiej (misamocy.pl)



str. 98

Islandia
zachwyca niezwykłą
przyrodą



str. 16

Czy joga jest
zdrowa?
A może nie każda
i nie dla każdego?

str. 8

Joga w tropikach
Co zabrać na wakacje
(oprócz maty)



str. 34

Kochaj swoje ciało
Nawet jeśli jest
w rozmiarze XXL

Na okładce
Getty Images/Henk Badenhorst

ROZKŁAD JAZDY

- 6 Listy
- 7 Nie przegap
- 8 Rzeczy do rzeczy
- 10 Yoğin friendly

PRAKTYKA

- 12 **Temat numeru**
Joga cię naprawi (czy zepsuje?)
- 16 **Czy joga jest zdrowa?**
Dwóch nauczycieli - dwa punkty widzenia. Wywiady z Przemkiem Nadolnym i Radkiem Rychlikiem.
- 21 **Aksesoria**
Najlepsze dla ciebie
- 22 **Witaj, słońce**
Po co praktykuje się Suryanamaskar, czyli powitania słońca?
- 26 **Miejsca na wakacje**
Dla ciebie i twojej maty
- 28 **Pranajama**
Oddech na upały
- 29 **Rudra mudra**
Podnosi energię

- 30 **Joga w domu**
Złap balans
- 34 **Kochaj swoje ciało**
Wywiad z grubą (!) nauczycielką jogi Anną Guest-Jelley
- 38 **Po co nam mantry**
Czy każdy jogin musi śpiewać w obcym języku?
- 42 **Asana numeru**
Kraucasana. Czapla
- 43 **Sutra** Medytacja to za mało

FILOZOFIA

- 46 **Jamy i nijamy**
Etyka jogina
- 50 **Joga uczy miłości**
Medytacje, które otwierają serce
- 54 **Guny** Trzy energie w tobie (i w świecie) walczą o pierwszeństwo

URODA

- 58 **Japoński masaż twarzy**
Odświeża, odmładza
- 62 **Koszyk uroda**
Produkty do kosmetyczki

TERAPIE NATURALNE

- 64 **Joga hormonalna**
Wywiad z Ireną Kertyczak, prekursorką tej metody w Polsce
- 67 **Koszyk na zdrowie**
Na pewno nie zaszkodzi!
- 68 **Przychodzi jogin do lekarza**
Czy trzeba się bać tradycyjnej medycyny?

KUCHNIA

- 72 **Jeśli lato, to szparagi**
Można je jeść na tysiąc sposobów
- 78 **Koszyk kuchenny**
Koniecznie wypróbuj
- 79 **Na upały**
Domowe lemoniady

MINDFULNESS

- 82 **Uważność na drodze**
Metoda ZenDriving

WELLNESS

- 86 **Wszystko w swoim czasie**
Przeżyj dobrze dzień po ajurwedyjsku
- 90 **Kadzidła**
Czym to pachnie?

SLOW LIFE

- 92 **Jak nauczyć rodzinę minimalizmu**
Żeby wszystkim żyło się lepiej

FENG SHUI

- 95 **Symbole szczęścia**
Przyciągną dobre zdarzenia

PODRÓŻE

- 98 **Islandia**
Kraj, którym rządzą żywioły

KULTURA

- 104 **Co czytać?**

SYLWETKA

- 106 **Grażyna Smith**



str. 50

Medytacja miłości
Obudzi w tobie empatię