

str. 42

Jamy i nijamy
Czy dyscyplina w jodze jest potrzebna?



str. 90

Maroko!
Pustynia, która poszerza horyzonty.



str. 78

Oddech w praktyce
Ma znaczenie!

str. 8

Zróbmy to razem
Jogowe zestawy dla niej i dla niego.



str. 50

Uroda minimalistki
Nie trzeba tony kosmetyków, by wyglądać ładnie.

Na okładce Orina Krajewska
Zdjęcie: Maciej Szal

ROZKŁAD JAZDY

- 6 **Listy**
- 7 **Nie prześląp**
- 8 **Dobre rzeczy**
- 10 **Yogin friendly**

PRAKTYKA

- 12 **Wywiad numeru**
Orina Krajewska o swoich sposobach na piękne, zdrowe i szczęśliwe życie.
- 18 **Temat numeru**
Jak (i po co) oddychać?
- 24 **Joga na złość**
Asany i oddechy na rozładowanie emocji
- 28 **Poznaj zasady**
Co wolno (a czego nie) w szkole jogi
- 30 **Kundalini**
Co to takiego?
- 34 **Pranajama**
Technika rozpuszczania napięć

- 36 **Joga w domu**
Zestaw asan specjalnie dla twojego kręgosłupa

- 40 **Asana numeru**
Ardha matsyendrasa. Pozycja skrętu

- 41 **Aksesoria**
Przydadzą się na jesień

FILOZOFIA

- 42 **Jamy i nijamy**
Tapas: wytrwałość
- 46 **Bandhy**
System zarządzania energią

URODA

- 50 **Mniej więcej**
Jak dbać o urodę minimalistycznie
- 53 **Koszyk uroda**
Produkty do kosmetyczki

TERAPIE NATURALNE

- 56 **Moc oddechu**
Wywiad z Dominiką Zapotoczną, psycholog i trener oddechu

- 59 **18 pytań o jedzenie**
Co wolno jeść a czego raczej nie?

- 60 **Na co pomaga medycyna chińska**
Opowiada lekarz

- 63 **Koszyk zdrowie**
Poprawia samopoczucie

KUCHNIA

- 64 **Jarmużowe love**
Zielone liście można pokochać!
- 68 **Fast food – good food?**
Czy szybkie dania mogą być dobre i zdrowe?
- 72 **Koszyk kuchenny**
Do spróbowania
- 73 **Na dzień dobry**
Przepisy na śniadania
- 75 **Mocne espresso**
Kawa kuloodporna

WELLNESS

- 76 **Ajurveda na dobry humor**
Jak poprawić trawienie... emocji

MINDFULNESS

- 80 **Szczeście nie jest idealne**
Pułapki perfekcjonizmu

SLOW LIFE

- 82 **Zwolnij, ale nie za szybko!**
Hamowanie bywa niebezpieczne
- 86 **Joginka w ciąży**
Do Indii z dzieckiem w brzuchu

PODRÓŻE

- 90 **Maroko**
Całkiem normalny kraj

KULTURA

- 96 **Co czytać?**

SYLWETKA

- 98 **Martyna Czyżewska**
Nauczycielka jogi w chustach



str. 68

Szybko i dobrze
Smaczne domowe fastfoody