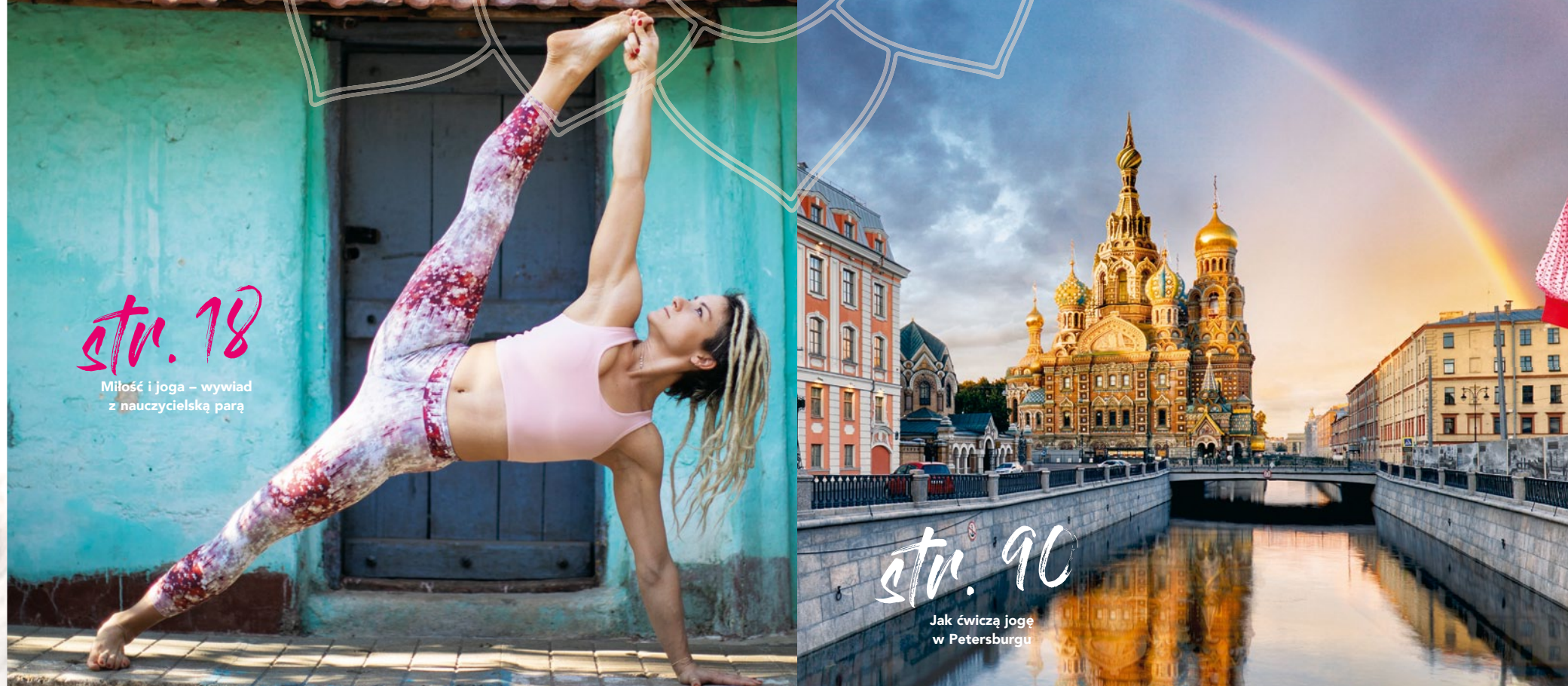


str. 72

Na Wigilię: śledź bez śledzia



str. 78

Miłość i joga – wywiad z nauczycielską parą

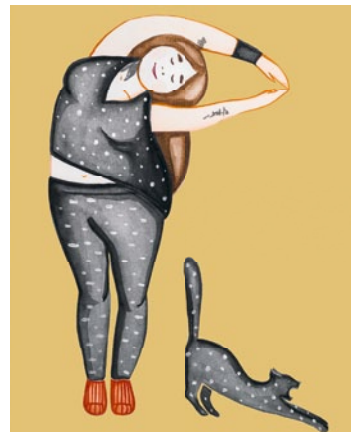
str. 90

Jak ćwiczą jogę w Petersburgu



str. 8

Jak zostać Mikołajem



str. 52

Twoje BMI według Recall Healing

Na okładce:
 Laura Samojłowicz
 Zdjęcie: Lidia Skuza
 Fryzura: <http://spiekniej.pl/>
 Makijaż: Magdalena Piętak
 Organizacja: HealthyGroup
 Joanna Pawłowska-Hencel

ROZKŁAD JAZDY

- 6 **Listy**
- 7 **Yogin friendly**
- 8 **Moda/Uroda**

PRAKTYKA

- 10 **Wywiad: Laura Samojłowicz**
 Joga pozwoliła jej dojść do siebie
- 16 **Warsztaty z dziećmi**
 Czy to dobry pomysł?
- 22 **Miłość do jogi**
 Jelena i David z Toronto opowiadają, jak ich połączyła
- 27 **Pokój nauczycielski**
 Praktyka poza matą
- 28 **Joga w domu**
 Zestaw asan na równowagę
- 32 **Nowy etap**
 Nauczycielka Kasia Chustecka o swojej przeprowadzce na Bali

- 38 **Asana numeru**
 Navasana – pozycja łodzi
- 39 **Anatomia jogi**
 Na co szkodzi zaciskanie szczęk
- 40 **Na rozgrzewkę**
 Gorąca pranajama
- 42 **Śankha mudra**
 Na klarowny umysł
- 43 **Aksesoria**
 Na jogę i nie tylko

FILOZOFIA

- 44 **Umieranie**
 Jak wygląda z buddyjskiej perspektywy

URODA

- 46 **Ładna cera, ładne włosy**
 Dbaj o nie od wewnątrz
- 50 **Koszyk urodowy**
 Dbaj o siebie cały rok

ZDROWIE

- 52 **Odechudzanie**
 W stylu Recall Healing

- 55 **Koszyk zdrowie**
 Co jest dla ciebie dobre?
- 56 **Marihuana lecznicza**
 Jakie ma zalety
- 59 **Pozycja raka**
 Choroba wymaga odwagi

WELLNESS

- 60 **Poznaj zen**
 Rozmowa z mistrzem

KUCHNIA

- 64 **Pieczarki**
 Wielofunkcyjne kapelusze
- 68 **Chleb domowy**
 Bezglutenowy, na zakwasie
- 72 **Śledzie bez śledzi**
 Na wegańskie święta
- 76 **Koszyk kuchenny**
 Dla każdego coś dobrego
- 77 **Ciasto z marchewką**
 Może być też z burakiem i cukinią

MINDFULNESS

- 80 **Contakids**
 Zabawy dorosłych i dzieci
- 85 **Święta z palmą zamiast choinki**

SLOW LIFE

- 86 **Joginka z dzieckiem**
 Jak wychować szczęśliwego człowieka
- 88 **Zabawki handmade**
 Ekologiczna alternatywa

PODRÓŻE

- 90 **Sankt Petersburg**
 Co robić, gdy noce są białe

KULTURA

- 96 **Do przemyslenia**
- 98 **FELIETON Tata Joga**



str. 60

Po prostu siedź!
 Po prostu medytuj!