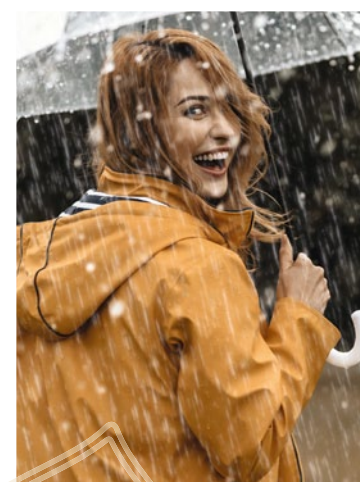
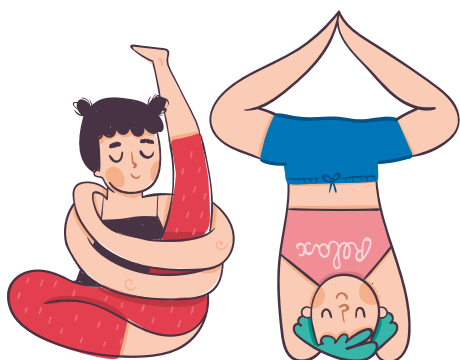


str. 26

Pokój nauczycielski
Jakim typem jogina jesteś?



str. 58

Zadbaj o siebie
By nie chorować zimą!

Na okładce:
Marta Kucińska
Zdjęcie: Izabela Urbaniak



str. 68

Ziemniaki
Smaczne jak zawsze



str. 16

Znajdź balans
Równowaga ci się przyda
– na macie i w życiu

str. 8

Odświeżające kolory
Dla ciebie, dla domu,
na jogę



ROZKŁAD JAZDY

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

PRAKTYKA

- 12 **Wywiad: Marta Kucińska**
Joga dodaje urody
- 16 **Znajdź balans**
Także w trudnych asanach i trudnych czasach
- 20 **Powieź**
Jak pomaga w praktyce
- 24 **Asana numeru**
Halasana, czyli ptug
- 25 **Anatomia jogi**
Propriocepcja - czucie ciała
- 26 **Pokój nauczycielski**
Mata prawdę ci powie
- 28 **Joga w domu**
Znajdź w sobie siłę

- 32 **Nauczyciel nauczycieli**
Z wizytą w Punie, w Instytucie Iyengara
- 37 **Aksesoria**
Nie tylko na jogę
- 38 **Pozycja raka**
Ból może być
- 39 **Ksepana mudra**
Pomaga się uwolnić

FILOZOFIA

- 40 **Czy jogę jest religią?**
A jeśli tak, to jaką?

URODA

- 44 **Ajurweda na piękne ciało**
Najlepsze masaże i inne przyjemności
- 48 **Grzeczne włosy**
Jak je wychować jesienią
- 50 **Joginka malowana**
Jak wybierać kosmetyki do makijażu

ZDROWIE

- 52 **Medytacja**
Wiemy, na co działa

- 56 **Zapomnij o grypie**
Dzięki metodzie Recall Healing
- 58 **Wzmocnij się**
Zadbaj o siebie przed zimą
- 60 **Joga i autyzm**
Czy to dobre połączenie?
- 61 **Koszyk zdrowie**
Coś na rozgrzewkę
- 62 **Smacznego**
Ajurwedyjskie jedzenie, które leczy

WELLNESS

- 64 **Pożegnanie słońca**
Jak żyć, gdy światła jest mniej?
- 66 **Czy mleko jest ok?**
A jeśli tak, to jakie?

KUCHNIA

- 68 **Zawsze dobre ziemniaki**
Poznaj nowe przepisy
- 72 **Małe, słodkie**
Bombki energetyczne
- 76 **Zamiast mięsa**
Seitan - białko z pszenicy

- 78 **Koszyk kuchenny**
Nie roztyj się jesienią
- 79 **Słoiki**
Do pracy i w podróż

MINDFULNESS

- 82 **Jak pożegnać przyjaciela**
Czy śmierć można zaakceptować?
- 86 **Yin i yang**
Kobiecość i męskość w epoce gender

SLOW LIFE

- 88 **Joginka z dzieckiem**
Czego można wymagać od mamy

PODRÓŻE

- 90 **Szwecja**
Kraj ekologiczny

KULTURA

- 96 **Co czytać?**

FELIETON

- 98 **Tata Joگا**



str. 52

Medytacja jest zdrowa
Skąd to wiemy?