

str. 70

Śniadanie na rozgrzewkę



str. 78

Jak praktykować uważność



str. 52

Czy znasz już metodę Feldenkraisa?



str. 8

Ciepło, cieplej, coraz cieplej...



str. 24

Aromaterapia na jodze

Na okładce:
Ewelina Bejgrowicz
Zdjęcie: Paweł Figurski

ROZKŁAD JAZDY

- 6 Listy
- 8 Moda/Uroda
- 10 Yogi friendly
- 12 Nie przeGap

PRAKTYKA

- 14 Wywiad: Ewelina Bejgrowicz
Dzięki jodze nabiera sił
- 18 Uwaga
Mindfulness na jodze - do czego jest potrzebny
- 24 Joġa i aromaterapia
Czy da się je połączyç?
- 28 Carrie Owerko
Wywiad z nauczycielką joga wg Iyengara
- 32 Asana numeru
Uttanasana: skłon
- 33 Anatomia joga
Po co nam przepona?

- 34 Joġa w domu
Zestaw asan na poranek bez kawy

- 38 Uszas mudra
Na dobry start

- 40 Pozycja raka
Doceniam ciało

- 41 Akcesoria
Na jogę i po jodze

FILOZOFIA

- 42 Joġasutry
Co mówią o relacjach

URODA

- 46 Jak dobrze wyglądać na macie
I w życiu

- 50 Koszyk urody
Zadbaj o siebie przed zimą

ZDROWIE

- 52 Metoda Feldenkraisa
Poznaj ją bliżej

- 56 Nie zajadaj stresu
I tak go nie zajesz

- 58 Koszyk zdrowie
Co wspiera twoje ciało?

- 59 3 metody na doła
Żeby nie wpaść głęboko

WELLNESS

- 60 Woda w kapsulce
Koniec z plastikowymi butelkami

- 62 Runy
Jak ich używać

KUCHNIA

- 66 Słonecznik
Przypomina słońce, tylko można go zjeść ;-)

- 70 Dobre śniadanie
Doda ci energii

- 74 Zupa z liści
Dlaczego jest taka dobra?

- 76 Koszyk kuchenny
Same smaczne rzeczy

- 79 Przepisy na święta
Inne niż zwykle

MINDFULNESS

- 80 Wyprawa medytacyjna
Mnich przemierza świat na piechotę

SLOW LIFE

- 84 Joġinka z dzieckiem
Zostać w domu, czy podróżować?

- 88 Radość
Gdzie jej szukać?

PODRÓŻE

- 90 Mozambik
Na ciepło, na zielono

KULTURA

- 96 Co czytać?

FELIETON

- 98 Tata Joġa



str. 40

Co o relacjach z ludźmi mówią Joġasutry?