

# Obsah

Úvod .....	3
Přípravná cvičení .....	5
Oční cviky .....	7
Relaxace očí .....	11
Akupresura .....	13
Harmonie.....	15
Přípravná cvičení .....	19
Mentální techniky .....	23
Kameny .....	31
Esenciální oleje.....	39
Doslov .....	43
Seznam použité literatury .....	45