Obsah

Každodenní praxe

10 Z podložky do vztahů
Jóga nás učí rozumět druhým a také s nimi lépe vycházet.

12 Jóga ve dvou
Vyzkoušejte si něco nového a zacvičte si s partnerem nebo kamarádkou!

18 Dávám tělu, oč si řekne
Rozhovor s herečkou Bárou Bočkovou nejen o tom, proč si zamilovala jógu.

22 Ásanami ke klidu
Oblíbená sestava Báry Bočkové pro zklidnění mysli.

Jídlo

30 V ájurvédské kuchyni
Nahlédněte do tajů ájurvédské kuchyně, která umí vyladit zdraví.

34 Veganskou cestou
Vaření bez masa a živočišných produktů vůbec nemusí být fádní.

Tělo a mysl

44 Otvírání srdce
Srdeční čakra hraje v našich vztazích zásadní roli. Naučíme vás s ní pracovat.

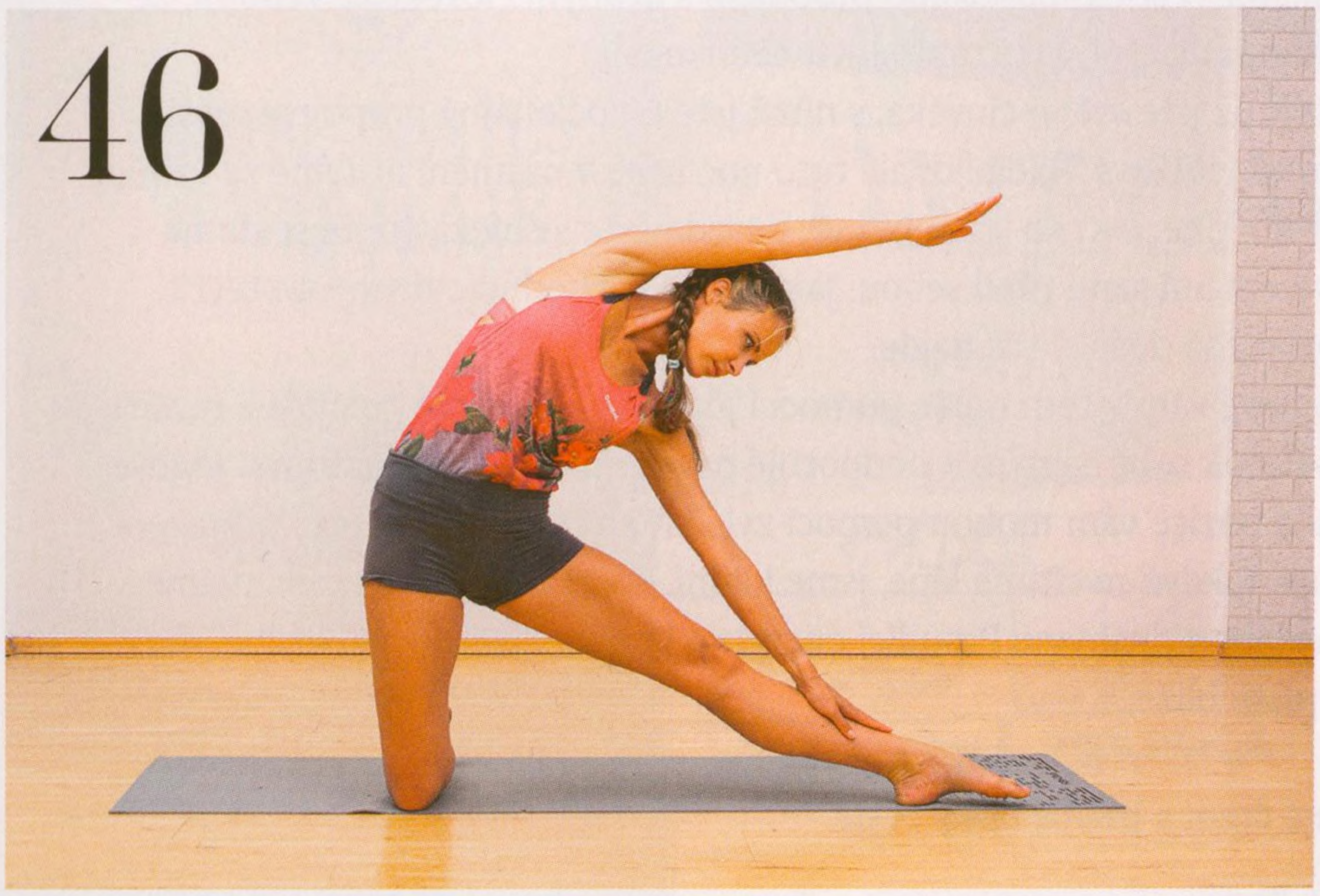
46 Zpátky k sobě
Sestava, která otevře hrudník a pomůže posílit váš vztah k sobě sama.

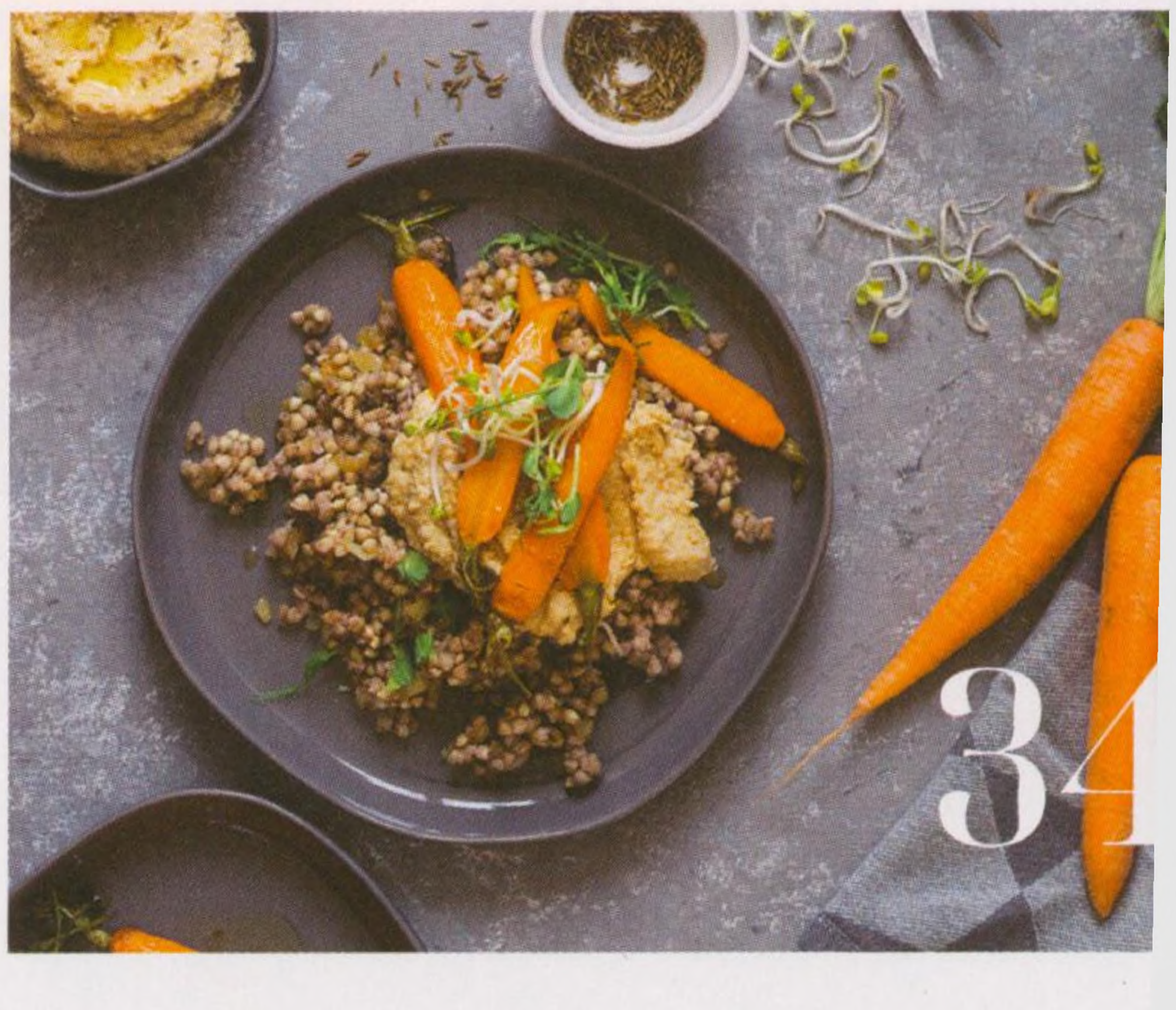
Rituály

66 Vyšší sféry
Objevte kosmetiku, mezi jejíž účinné ingredience patří vibrace krystalů nebo afirmace.

70 Vykuřovadla
Moderní způsob, jak provonět domov a vnést do něj novou energii.

74 Pomalý sex
Zde se nespěchá! Užívejte si slast tady a teď.





OBÁLKA:
FOTO: ROBERT TICHÝ
MODELKA: BARBORA BOČKOVÁ
MAKE-UP: MIRKA ČESLOVÁ
OBLEČENÍ: KINOKO
PRODUKCE: LU GREGOROVÁ