

str. 80

Poczucie własnej wartości
Lepiej je mieć niż nie mieć



str. 66

Co by tu zjeść?
Najpierw śniadanie!



str. 74

Elastyczność
Czy warto nad nią pracować?

str. 8

Ładne rzeczy!
Potrzeby jogina...



str. 42

Uwaga!
Historia uważności

Na okładce Ewa Puzynowska
Fotograf: Maciej Szal
Makijaż i fryzura: Zosia Gil-Wąsowicz
Stylizacja i produkcja: Anka Woźniak
Asystent sesji: Ernest Machalski

ROZKŁAD JAZDY

- 6 Nie prześląp
- 8 Moda/Uroda
- 10 Jogin friendly

PRAKTYKA

- 12 **Joginka z okładki**
Ewa Puzynowska: joga zdominowała jej życie
- 14 **Elastyczność**
Przeciagnij się na wiosnę
- 18 **Po co nam stretching?**
Wywiad z właścicielką szkoły baletowej Natalią Marią Wocichowską
- 22 **Testujemy maty**
Która jest najlepsza dla ciebie?
- 26 **Asana numeru**
Pies z głową w górę
- 27 **Anatomia jogi**
Czy/jak podciągać rzepki?
- 28 **Joga w domu**
Sposoby na lepszy sen

- 32 **Woda podczas praktyki**
Pić czy nie pić?
- 34 **Pozycja raka**
Jak poradzić sobie ze złą diagnozą?
- 35 **Mudra**
Gest świadomości
- 36 **Pranajama**
Inna dla każdej dosha
- 40 **Pokój nauczycielski**
Instajoga. Co to jest? Po co jest?
- 41 **Aksesoria**
Nowe, ekologiczne, ładne, polskie

FILOZOFIA

- 42 **Budda i uważność**
Historia mindfulness

URODA

- 46 **Depilacja**
Która jest najbardziej eko?
- 50 **Po co ci suplementy?**
Musisz je brać?
- 52 **Koszyk uroda**
Wiosna idzie!

TERAPIE NATURALNE

- 54 **Panchakarma kontra detoks**
Co jest lepsze? Co jest dobre?
- 58 **Energia przez cały dzień?**
Jak zachować swoją qi
- 61 **Koszyk zdrowie**
Jogin trzyma formę

KUCHNIA

- 62 **Wiosenne kielki**
Z czym to się je?
- 66 **Śniadania do wzięcia**
Coś zdrowego na wynos
- 70 **Koszyk kuchenny**
Smacznego!
- 71 **Coś słodkiego**
Desery są OK

MINDFULNESS

- 74 **Wpływ Księżycy**
Między nowiem a pełnią

WELLNESS

- 80 **Poczucie własnej wartości**
Jak je zdobyć i zatrzymać?
- 84 **Gimnastyka słowiańska**
Spróbujesz?
- 88 **Joginka w ciąży**
Jak wychować małego buddę?

PODRÓŻE

- 90 **La Gomera**
Mała wielka wyspa

KULTURA

- 96 **Co czytać?**

FELIETON

- 98 **Tata Joگا**

ZAPOWIEDZI

- 99 **Co cię czeka za miesiąc?**



str. 74

Energia z Księżycy
Czy ma na ciebie wpływ?