

str. 60

Ajurweda
Etapy trawienia dla poszczególnych dosz.



str. 70

Doładuj swoje baterie
Lato to doskonały czas na zwiększenie energii dzięki jodze.



str. 88

Odwiedź Nepal
To najbardziej przyjazny kraj świata.



str. 44

Letnia pielęgnacja
Kosmetyczny niezbędnik joginki.

Na okładce
Zdjęcie: Jochen Arndt/Trunk Archive

ROZKŁAD JAZDY NA LATO

- 6 **Wakacje z jogą**
- 7 **Joga na trawie**
- 8 **Konkurs**
- 9 **Rzeczy do rzeczy**

PRAKTYKA

- 10 **Temat numeru**
Doładuj swoje baterie
- 15 **Joga śmiechu**
Kłótnia śmiechu i śmiech wybaczenia
- 16 **Patronat**
Kasia Bem - Happy uroda
- 18 **Style jogi**
Wybierz sobie jogę. Jaki styl jogi wybrać dla siebie?
- 23 **Aksesoria**
Ciekawostki ze świata akcesoriów jogowych w zielonych barwach
- 24 **Szkoły jogi**
Top 10, czyli najlepsze

- 26 **Medytacja**
Po prostu... medytuj! Szybki kurs medytacji dla każdego

- 29 **Mudra** Mudra uziemiająca

- 30 **Zestaw asan**
Balans. Sekwencja na zrównoważenie

- 34 **Świat jogi**
Joga zmienia. Rozmowa z czytelniczką

- 36 **Joga czytelników**

- 37 **Asana numeru**
Wojownik III

FILOZOFIA

- 38 **Rytuały**
Na dzień dobry i dobranoc. Poranny rytuał uważności i wieczorny rytuał oczyszczania umysłu
- 41 **Sutry** Potęga myśli

URODA I WELLNESS

- 42 **Koszyk dla piękna**
- 44 **Pielęgnacja**
Kosmetyczny niezbędnik joginki na lato

- 48 **Aromaterapia**
Jak pachnie twój (s)pokój?

TERAPIE NATURALNE

- 52 **Rozmowa**
Jak oczyścić swoją aurę? Rozmowa z Anną Migas
- 56 **Medycyna chińska**
Lato w tradycyjnej medycynie chińskiej
- 59 **Koszyk na zdrowie**
- 60 **Ajurweda**
Etapy trawienia według ajurwedy

KUCHNIA

- 64 **Z pomysłem**
Ajurwedyjski lunchbox dla zabieganych
- 68 **Koszyk ze smakiem**
- 69 **Przepisy**
Kolorowe koktajle na lato

MINDFULNESS

- 72 **Mindful Eating**
Jedz, módl się i kochaj

SLOW LIFE

- 76 **Slow**
Unplugged, czyli odłącz się od sieci
- 80 **Felieton**
Slow w praktyce
- 82 **Minimalizm**
Zen to done
- 86 **Feng-shui**
Moc lustra. Gdzie i jak je zawiesić w domu
- 87 **Pokój medytacyjny**

PODRÓŻE

- 88 **Nepal**
Najbardziej przyjazny kraj świata
- 94 **Kultura**
- 96 **Patronat**
Dzień Jogi - relacja

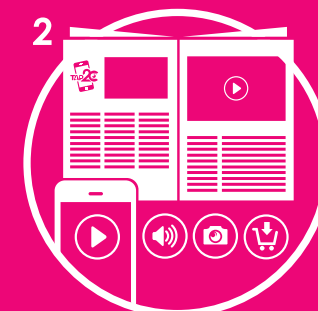
SYLWETKA

- 98 **Agnieszka Passendorfer**

Teraz nie tylko oglądasz na swoim smartfonie dodatkowe materiały, ale także masz szansę kupić interesujące produkty w atrakcyjnych cenach!



Pobierz aplikację TAP2C z Google Play lub AppStore



Znajdź i zeskanuj stronę oznaczoną ikonami lub logo TAP2C



Oglądaj, kupuj i dobrze się baw!