

# Soutěž s nakladatelstvím GRADA



Představujeme Vám tři nové úžasné publikace pro milovníky jógy, i radostného životního stylu, které budou skvělými pomocníky pro lepší start do nového roku.

Fungují perfektně jak samostatně, tak společně dohromady zároveň vytváří kompaktní celek, který obohacuje jógu a aktivní meditaci ještě o širší rozměr. Například o v současnosti tolik populární všímavost, schopnost rozvíjet šťastnější vztahy, o lepší koncentraci, výkonnost a sílu do života.

**Jóga podle čaker** od Anodey Judith poskytne ucelenou teorii s názornými barevnými fotografiemi a vzhledem do komplexního využití jógy, od fyzického rozsahu až po spirituální podstatu. Krásně ji doplní kreativně vytvořený **Jógový zápisník** od Michaely Dombrovské. V něm navíc probudíte svůj tvůrčí potenciál. Pro blahodárny vliv na duševní a fyzickou pohodu nevynechejte ještě knihu **70 cvičení pro zklidnění těla a mysli** na **pouhých 10 minut** autorů S. J. Scotta a Barrie Davenport.

\*\*\* Soutěž \*\*\*

Soutěžte o tři sety všech tří knih!

Soutěžní otázka zní:

**Kolik korálků inspirace pro každý den obsahuje Jógový zápisník?**

- a) 107
- b) 108
- c) 109

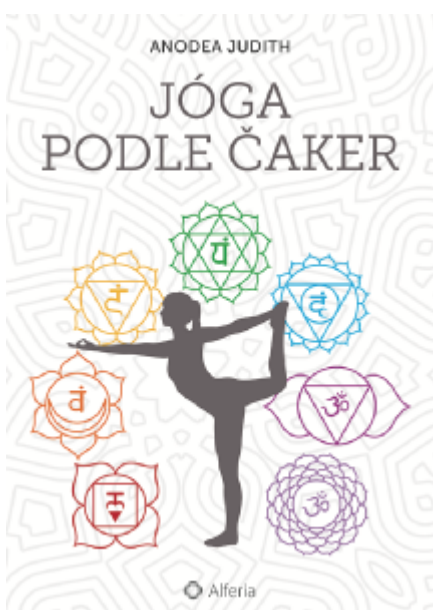
3 vylosované výherce odměníme balíčkem knih.

Své odpovědi nám pište na email [ctenari@jogadnes.cz](mailto:ctenari@jogadnes.cz) a to do úterý 5. března. Do kolonky předmět uveďte heslo "Soutěž Grada".

Nápovědu hledejte na [www.grada.cz](http://www.grada.cz)



na pouhých **10** minut



Michaela Dambrovská



# Jógový zápisník

JÓGA MALA - 108 KORÁLKŮ INSPIRACE PRO KAŽDÝ DEN