

Soutěžte od knihu: Jóga pro skutečný život



Charismatická Maya Fiennes představuje metodu jógy kundalíní, sdílí svůj životní příběh a odhaluje tajemství, které jí a jejím studentům pomáhá zbavovat se stresu a napětí každodenního života.

Kundalíní je velmi přímá forma jógy s okamžitým účinkem, která kombinuje pohyb, dýchání a mantry dodávající tělu energii a myslí pohodu a zároveň posilující nervový a imunitní systém.

Prostřednictvím jógy a cvičení, receptů, tipů na masáže, manter a osobních příběhů nám Maya ukazuje, jak může být praktikování jógy a filozofie skutečně začleněno do všech aspektů života.

Vydalo nakladatelství ANAG, 208 stran, brožovaná, 409 Kč

www.anag.cz

Soutěžní otázka:

Kolikáta JÓGA DNES KONFERENCE v počítání luhačovických i pražských proběhla 17.10.2015 v Praze?

3 výherci získávají knihu Jóga pro skutečný život z nakladatelství ANAG. Odpovídejte na ctenari@jogadnes.cz do 30.10.2015!