

SPIS TREŚCI

WSTĘP 9

JAK KORZYSTAĆ Z KSIĄŻKI 15

BEZPIECZEŃSTWO I SPRZĘT 17

JAK ZACZAĆ PRACĘ Z JOGĄ 21

JAK UDOSKONAŁIĆ

PRACĘ Z JOGĄ 23

VINYASA 26

PRAKTYKI LUNARNE 29

LISTA NOWIU 30

LISTA PEŁNI 31

JOGA YIN W NOWIU 32

JOGA W PEŁNI 31

LATO 131

Poranna praktyka 132

Wieczorna medytacja 136

Ćwiczenie oddechowe 139

Afirmacje 140

Rytuał nowiu 142

Rytuał pełni 143

Letnia lista 144

Sekwencje jogi 148

ZIMA 43

Poranna praktyka 44

Wieczorna medytacja 48

Ćwiczenie oddechowe 51

Afirmacje 52

Rytuał nowiu 54

Rytuał pełni 55

Zimowa lista 56

Sekwencje jogi 60

JESIEŃ 177

Poranna praktyka 178

Wieczorna medytacja 182

Ćwiczenie oddechowe 185

Afirmacje 188

Rytuał nowiu 190

Rytuał pełni 191

Jesienna lista 192

Sekwencje jogi 196

WIOSNA 89

Poranna praktyka 90

Wieczorna medytacja 94

Ćwiczenie oddechowe 97

Afirmacje 98

Rytuał nowiu 100

Rytuał pełni 101

Wiosenna lista 102

Sekwencje jogi 106

PODSUMOWANIE 226

PODZIĘKOWANIA 227

ŹRÓDŁA 228

INDEKS 232

O AUTORCE 237