



Spis treści

WSTĘP IX

ROZDZIAŁ 1
WZMACNIANIE
DZIECI PRZEZ
JOGĘ

1

ROZDZIAŁ 2
RODZINNY
CZAS NA JOGĘ

13

ROZDZIAŁ 9
POZYCJE
Z PARTNEREM

151

ROZDZIAŁ 3
ĆWICZENIA
ODDECHOWE

27

ROZDZIAŁ 4
POZYCJE
PODSTAWOWE

39

ROZDZIAŁ 5
POZYCJE
STOJĄCE

63

ROZDZIAŁ 12
SEKWENCJE

199

ROZDZIAŁ 6
POZYCJE
SIEDZĄCE

85

ROZDZIAŁ 7
SKŁONY
I SKRĘTY

107

ROZDZIAŁ 8
RÓWNOWAGA

133





ROZDZIAŁ 9
**POZYCJE
Z PARTNEREM**

151

ROZDZIAŁ 10
**ZABAWY
Z JOGĄ**

169

ROZDZIAŁ 11
**TECHNIKI
RELAKSACYJNE**

181

ROZDZIAŁ 12
SEKWENCJE

199

ROZDZIAŁ 13
MEDYTACJE

233

ZAKOŃCZENIE 249

JOGICZNA BIBLIOTEKA 250

ŹRÓDŁA 258

JĘŚLI CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ 260

INDEKS ĆWICZEŃ 261

INDEKS GŁÓWNY 263

