

Spis rozdziałów

- o Wprowadzenie
- o 01. Czym jest joga
- o 02. Korzyści, jakie daje joga
- o 03. Zdrowie umysłu: medytacja
- o 04. Nauka oddychania
- o 05. Zdrowa dieta według pór roku
- o 06. Ćwiczenie jogi w każdym wieku: poziom zaawansowany
- o 07. Tantra joga
- o 08. Joga dla kobiet w ciąży i po porodzie
- o 09. Ćwiczenie jogi z niemowlęciem i starszymi dziećmi
- o 10. Joga dla kobiet i dojrzałych: poziom podstawowy