

Kdy jste se naposledy dokázala stoprocentně soustředit jen na svůj dech? Jóga vás k tomu přiměje.

NAJÍT CESTU K JÓZE

Je vám cizí duchovní rozměr jógy? Nechte ho zpočátku stranou a berte jógu jako cvičení, při kterém protáhnete zkrácené svaly a zpevníte tělo.

1 JEN JÁ A JÓGA
Uvolnit se, uklidnit, správně cvičit a pracovat s dechem se můžete naučit na soukromých lekcích jógy v Energy Studiu (www.energystudio.cz).

2 OBJEVTE RŮZNÉ STYL
Existuje nespočet druhů jógy, takže není těžké najít si ten svůj. Taneční jógu vyzkoušíte v Yoga BlueArt (www.yogablueart.cz), fly jógu v sítích ve studiu Fitlight (www.fitlight.cz).

3 OD RÁNA DO VEČERA
Jóga a relax – to je tak skvělý program, že mu budete chtít věnovat víc než jen víkend. Třeba v Resortu Svatá Kateřina (www.katerinaresort.cz).

TIP PRO KRÁSU

Skvělý krém do zimy, pokud máte mastnější pleť, ale přitom potřebujete ochranu a výživu. Jojobový olej pokožku hydratuje a je bohatý na vitamin E, růže reguluje tvorbu mazu, předchází ucpaným póřům a ylang-ylang uvolňuje svaly v obličeji.



24hodinový krém s jojobovým olejem, růží a ylang-ylang, www.bioaroma.cz, 545 Kč



Tvoření u stolu a obrázek od ženy, která prohlašovala, že „vůbec neumí kreslit“.

Jak rozvíjet kreativitu?

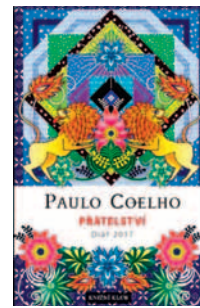
Návod můžete najít například v knize Julie Cameron Umělcova cesta nebo na kurzech. Když si uvedenou knihu přečetla Aneta Pavlová, byla nadšená a rozhodla se spojit své vlastní umělecké zkušenosti s metodou autorky knihy a v kurzu Umělcova cesta pomáhá lidem obnovit spojení s jejich vnitřním umělcem. Kurz můžete absolvovat v Praze 15. 3. až 31. 5. 2017 nebo v Krásné Lípě 13. 3. až 29. 5. 2017.

Poprvé se bude konat i kurz pro děti Umělcova stezka – v Praze 16. 3. až 1. 6. 2017. Přihlásit se můžete na e-mailu sofija@seznam.cz, více informací najdete na www.prakriti.cz.

INSPIRATIVNÍ DIÁŘ

Každý rok vychází diář s citáty z děl oblíbeného spisovatele Paula Coelhoa. Myšlenky, které pronášejí postavy jeho románů, ale také autor sám ve svých fejetonech (v roce 2017 na téma přátelství) vás budou provázet a inspirovat celý rok.

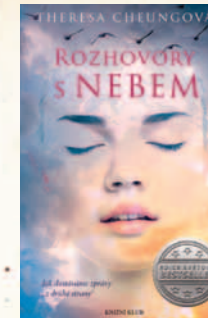
Okouzlí vás také ilustrace Anne Kirstin Hagesther.



Vaše nové
LEPŠÍ JÁ
Číst, objevovat, medítovat...
Co všechno vám pomůže v hledání
šťastnějšího a spokojenějšího
života? Pátrali jsme
a máme pár tipů.

PŘIPRAVILA: REDAKCE ŽÁZ; FOTO: SHUTTERSTOCK (2); ADELA LEINWEBEROVÁ (1); ARCHIV PŘEM, ARCHIV ŽÁZ

Knihy pro duši



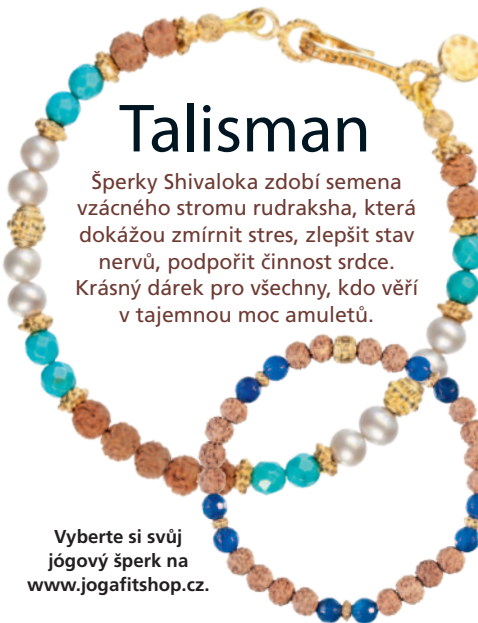
THERESA CHEUNGOVÁ
ROZHOVORY S NEBEM
Odbornice na paranormální jevy sestavila na základě osobních zkušeností (i zážitků dalších lidí) sbírku příběhů o neviditelném světě.



ADRIANA PAOLINI
ČAJE A PŘÍRODNÍ LÉČIVÉ PROSTŘEDKY
Proč brát léky, když mohou pomoci bylinky? Naučte se připravovat čaje proti nespavosti, úzkosti a nervozitě. Stojí pár korun a zabírají.



Nechte se nabít sluneční energií
O možnosti čerpat zdrojovou energii nebo se s její pomocí vyléčit ví nejvíc osobní mentor práce s energiemi Ondřej Suchopár. Umí ji předávat i na dálku, ale upřednostňuje osobní setkání. Pokud tedy cítíte, že jste vyčerpáni, vystresováni, potřebujete vyčistit auru od negativních energií a toužíte po restartu, obraťte se na Ondřeje. Máme ho vyzkoušeného. Více na www.dotekzivot.cz.



Talisman

Šperky Shivaloka zdobí semena vzácného stromu rudraksha, která dokážou zmírnit stres, zlepšit stav nervů, podpořit činnost srdce. Krásný dárek pro všechny, kdo věří v tajemnou moc amuletů.

Vyberte si svůj jógový šperk na www.jogafitshop.cz.

Bio tělový a masážní olej Levandule a Neutrální, Saloos, 123 a 101 Kč



PRO BLAHO DUŠE I TĚLA

Bio tělové a masážní oleje využijete k masáží těla i k péči o pleť, kterou zklidní a pěstí. Levandulový olej vás navíc zharmonizuje, Neutrální můžete využít k výrobě svého „osobního“ oleje.



Dopřejte si rezonanci

Stačí se položit na jedinečné rezonanční lehátko, zavřít oči a nechat své tělo prostupovat léčivými vibracemi a zvukem rozeznávaných strun. Jde o rychlou a účinnou terapii, která přináší úlevu od stresu a zrelaxuje a zharmonizuje vaši mysl i tělo. Více o terapii na www.dajanapraha.cz.

S KLIDEM DO NOVÉHO ROKU

UŽ ZA PÁR DNÍ MŮŽETE PŘIVÍTAT NOVÝ ROK ODPOČATÁ, V DOBRÉ NÁLADĚ, VNITŘNĚ KLIDNÁ A SPOKOJENÁ.



BIO WELLNESS ČAJ TEATOX
Kombinace zeleného, černého i bílého čaje s guaranou, kajenským pepřem, ženšenem i ginkgo biloba. www.biorganica.cz



MEDITAČNÍ CD
Zavřete oči a zaposlouchejte se do hlasu šamanky Karaimi (rozhovor s ní najdete na str. 6) a hudby multiinstrumentalisty Maoka.



SLADKÁ VŮNĚ SAKURY
Vonné svíčky umí vytvořit skvělou atmosféru. Zkusíte vůni třesavého květu a rýžového mléka? www.rituals.cz