**Které jógové cvičení je vhodné přímo vám na míru?**

*4. 5. 2020:* **Ať už cvičíte jógu pravidelně, nebo jen příležitostně pro udržení fyzické kondice, jistě se setkáváte s množstvím technik a přístupů. Mezi nejrozšířenější patří tradice tzv. hatha jógy, kterou v kombinaci s naším způsobem života ideálně kombinuje** [**Jin jóga**](https://www.alferia.cz/jin-joga-10966/)**. Relativně nová a doslova všem přístupná technika** [**Restorativní jógy**](https://www.alferia.cz/restorativni-joga-10987/)**, vychází z principu relaxace a obnovy.** **Knihu** [**Jóga podle čaker**](https://www.alferia.cz/joga-podle-caker-10049/) **ocení jak začátečníci a středně pokročilí studenti, tak i učitelé jógy. Bez ohledu na to zda cvičíte v jógovém studiu, doma v obýváku nebo pod širým nebem je důležité vyladit také jídelníček. S tím vám pomůže kniha** [**Ájurvéda: Život v rovnováze**](https://www.alferia.cz/maya-tiwari-ajurveda-zivot-v-rovnovaze/)**. Stačí si jen vybrat.**

**Jin jóga: Ucelený průvodce teorií i praxí**

Jin jóga je součástí tradice hatha jógy. **Ve své moderní podobě kombinuje** [**jin jóga**](https://www.alferia.cz/jin-joga/) **prvky indické jógy a čínských taoistických cvičení se západní vědou o zdraví**, aby přispívala ke zlepšení stavu organismu na mnoha úrovních. Důraz klade na dlouhé pasivní držení pozic vytvářející tlak na hluboké pojivové tkáně, čímž jin jóga mobilizuje a posiluje klouby, vazy a hluboké fasciové tkáně.

**Vhodné pro:** protažení, pomalé ale aktivní cvičení

Vyšlo: 17. 3. 2020; Formát: 167×240mm; počet stran: 368; ISBN: 978-80-271-2449-7

**Restorativní jóga: Sestavy pro úlevu od bolesti a rovnováhu těla a duše**

Narozdíl od často dynamických a fyzicky náročných poloh jiných typů jógy se **v**[**restorativní józe**](https://www.alferia.cz/restorativni-joga/) **pozice drží delší dobu a tím cíleně napomáhájí odpočinku a uvolnění.** Tato forma cvičení je vhodná i při rekonvalescenci po zranění nebo nemoci. Název vychází z anglického slova *„restore“,* které znamená obnovit, ozdravit nebo znovu nastolit rovnováhu.

**Vhodné pro:** každého nezávisle na fyzické kondici nebo věku

Vyšlo: 29. 4. 2020; Formát: 167×240mm; počet stran: 256; ISBN: 978-80-271-2455-8

**Jóga podle čaker**

Díky knize lépe **pochopíte** [**systém jógy**](https://www.alferia.cz/joga-podle-caker-10049/) **a posunete svoji praxi o stupeň dál.** Naučíte se, jak využívat principů a postupů jógy k probuzení těla a ke spojení se sebou samým. Seznámíte se s praktikami na otevření a aktivaci jednotlivých čaker prostřednictvím pozic, bioenergetických a dechových cvičení, manter, vedené meditace a jógové ﬁlosoﬁe. Text doprovází barevné fotograﬁe každé pozice a vodítka k jejich a hlubšímu nastavení pozic.

**Vhodné pro:** začínající i pokročilé cvičící i učitele jógy

Vyšlo: 21. 11. 2018; Formát: 167×240mm; počet stran: 384;

ISBN: 978-80-271-0793-3

****

**Připravujeme: Ájurvéda: Život v rovnováze**

Kniha západnímu čtenáři přístupnou formou ukazuje, **jak díky vyladění stravy a každodenních rituálů dosáhnout fyzické, emocionální a spirituální rovnováhy.** Seznámíte se se sedmi základními tělesnými typy a vhodné stravě pro každý z nich. [Ájurvéda](https://www.alferia.cz/maya-tiwari-ajurveda-zivot-v-rovnovaze/) se věnuje i osobnostní charakteristice a psychospirituálním atributům jednotlivých typů. Obsahuje tabulky s potravinami, menu vhodné pro jednotlivá roční období i doporučené denní rituály pro každý typ. Vyjde v létě 2020

**Kontaktní údaje:**

Táňa Lálová

Nakladatelský dům GRADA

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

**lalova@grada.cz, 733 616 804**

<http://www.grada.cz/>

[www.alferia.cz](file:///C%3A%5CUsers%5Clek%5CAppData%5CLocal%5CTemp%5Cwww.alferia.cz)