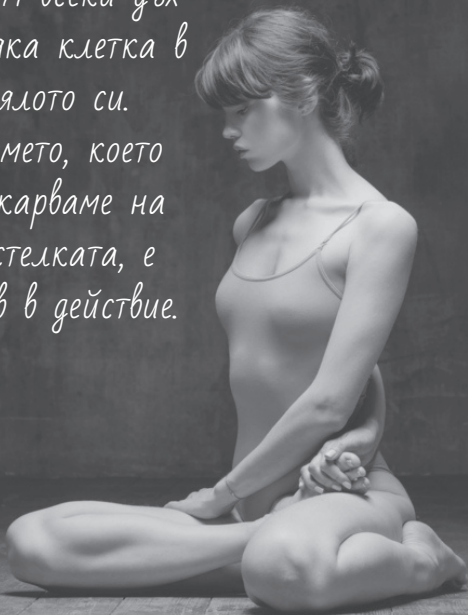



Йога е светлина,  
която веднъж  
запалена, никога  
не угасва. Колкото  
по-добър ставаш в  
практиката си,  
толкова по-силно е  
сиянието ти.



В асана  
практиката  
се научаваме да  
ценим всеки дъх  
и всяка клетка в  
тялото си.

Времето, което  
прекарваме на  
постелката, е  
любов в действие.



A person is shown in silhouette, sitting on a beach and meditating. Their hands are held in a prayer position (Anjali Mudra) in front of their face. The background is a warm, golden sunset over the ocean, with the sun low on the horizon. The overall mood is peaceful and contemplative.

Понякога  
най-важното  
нещо през целия  
ден е почивката,  
която правиш  
между две  
дълбоки  
вдишвания.