

Bikram jóga

Žhavé cvičení. Tahle odrůda jógy se od klasické liší tím, že ji cvičíte v místnosti vyhřáté na 42 stupňů.

Indický učitel **Bikram Choudhury** tvrdí, že pokud cvičíte jógu v chladu, můžete si poškodit klouby. V horku se nejen protáhnete, ale také se vám čistí pleť a detoxikuje organismus.

Madonna nebo **Cameron Diazová** by mohly vyprávět! Zacvičíte si ji ve studiu v ulici Karolíny Světlé 8 v Praze 1.

