

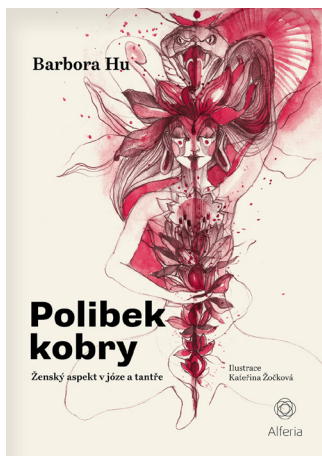
Nakladatelství



Alferia

Katalog 2021

Knihy pro váš dobrý život



POLIBEK KOBRY

Ženský aspekt v józe a tantře

Barbora Hu

Novinka

Počet stran: 304

Cena: 499 Kč

Ilustrace: Kateřina Žočková



Očekávaná kniha o ženské spiritualitě, která se věnuje ženskému archetypu a jeho proměnám. Vychází z jógy a tantry, které zapojuje do evropského kontextu. Pokrývá tato témata: světlo a stín mateřství • menstruace jako dar a tabu • tělesnost jako zdroj sebepoznání • dechová potence • erós a ženská sexualita • kreativní vyjádření femininity • kontakt s primární silou • chaos a řád cykličnosti, aj. Obsahuje také rozhovory s osobnostmi Terezií Dubinovou, Toko-pa Turner, Robem Preecem a dalšími.

Terezie Dubinová, autorka knihy Kořeny ženské spirituality: „Bára Hu je přímá a autentická. Zároveň je vzdělaná a zvědavá. Obě tyto polohy, otevřená žena i starý mudrc, se propisují do její knihy Polibek kobry. Při jejím čtení vás možná překvapí, jak jazyk vzdálené spirituality může být inspirativní pro naše vlastní poznání, a jak nám pomáhá pochopit, že lidská kultura je přes svoji rozmanitost i Jednotou.“



KRÁSA JEDNODUCHOSTI

Satiš Kumár



Překlad: *Vojtěch Ettlér*



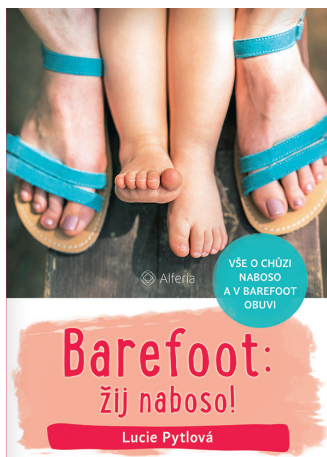
Satiš Kumár přetavil v knize padesát let svých aktivit, rozjímání a moudrosti v příručku pro každého, která zahrnuje: ekologické a duchovní principy prostého žití

- opouštění nepotřebného
- otevírání mysli a srdce vůči hluboké hodnotě vztahů
- přijímání jednoduchosti ve všech ohledech života
- sloučení vědy a spirituality v jeden celistvý světonázor.

Tato kniha je určena všem, kteří chtějí vystoupit z nekonečného kolotoče soupeření a spotřeby a místo toho usilovat o život, který upřednostňuje ekologickou integritu Země, sociální spravedlnost a osobní klid a štěstí.

Východní řada

Deepak Chopra, spisovatel: „Satiš Kumár zosobňuje eleganci jednoduchosti... vydejte se v jeho stopách a váš život bude jednoduchý, elegantní a inspirativní.“



BAREFOOT: ŽIJ NABOSO!

Vše o chůzi naboso a barefoot obuvi

Lucie Pytlová

Počet stran: 144

Cena: 229 Kč



e-kniha

Jak správně vybrat obuv pro sebe i své děti? Na co si dát pozor, co je důležité a co vlastně znamená zdravá noha?

První česká kniha na témata bosé chůze a barefoot obuvi! Fyzioterapeutka Lucie Pytlová v ní přibližuje anatomii a vývoj chodidel, rozebírá vliv obuvi na celý lidský organismus a pomáhá v přechodu na zdravější formy obouvání.

Petr Mühlhans, bývalý vrcholový sportovec, zakladatel naBOSO, SOULAD:

„Vše o Vašich chodidlech - lidsky a do detailu od A do Z. Získejte přirozený „návod k použití“ včetně celého historického vývoje tohoto mistrovského díla přírody starající se o pevné zdraví celého těla. Krásná a citlivá duše Lucie Vás bezpečně dovede do cíle - do souladu sami se sebou.“



SLOW FASHION

Joanna Glogaza



Počet stran: 168

Cena: 379 Kč

Překlad: Soňa Nováková



Slow fashion: Módní revoluce sleduje příběh mladé módní blogerky, která se vydala na cestu od spotřební, nekvalitní módy k vědomému budování udržitelného šatníku. Co na cestě zjistila, sdílí čtivým a přitom skvěle promyšleným způsobem v této knize. Kniha obsahuje: • tipy, jak poznat kvalitní oblečení • rady, jak nakupovat v second-handech • rozhovor s dámskou krejčovou o úpravách oblečení • tipy, jak o oblečení pečovat. Na obálku knihy je použitý papír Mohawk - papír vyrobený za využití větrné energie.

Slow Femme, magazín o pomalé módě a udržitelnosti: „V knize je mix teoretických pasáží, osobní zkušenosti i praktických tipů. Osloví milovníky módy, zájeme o kvalitu, fanoušky secondhandů i běžného čtenáře, který získá nový vhled na svůj šatník.“



SÍLA PŘÍRODNÍ FERMENTACE

Sandor Ellix Katz

Překlad: Zuzana Ouhrabková

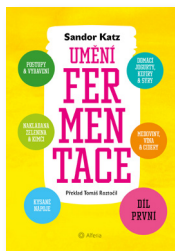
Počet stran: 256 Cena: 399 Kč



e-kniha

Vázaný
reprint

Vázané vydání oblíbené knihy, jež do hloubky prozkoumává kouzlo kvašených potravin nás zavede do jejich bohatého světa a nabídne jednoduché recepty na výživná, léčivá a lahodná jídla.



UMĚNÍ FERMENTACE I.

Sandor Ellix Katz

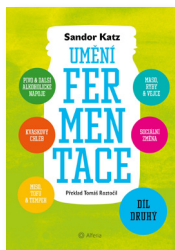
Překlad: Tomáš Roztočil



e-kniha

Novinka

Kvůli rozsahu přes 800 stran byl titul Umění fermentace pro české vydání rozdělen na dvě samostatné knihy. Díl první obsahuje kapitoly věnované postupům a vybavení, nakládání zelenině a kimči, domácím jogurtům, kefirům a sýrům, kysaným nápojům, medovinám, vínům a ciderům.



UMĚNÍ FERMENTACE II.

Sandor Ellix Katz

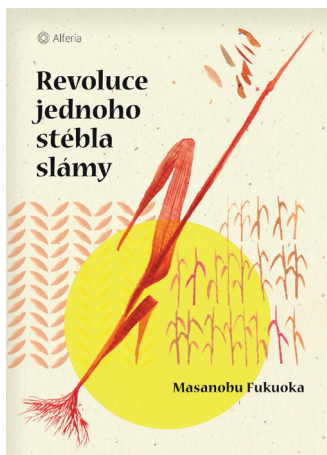
Překlad: Tomáš Roztočil



e-kniha

Novinka

Díl druhý se věnuje pivům a dalším alkoholickým nápojům, kváskovému chlebu a dalším kvašeným obilovinám, misu, tofu a tempehu, masu, rybám a vejcím i fermentaci v širším kulturním kontextu. Jedná se nejobsáhlejší knihu o fermentaci, co kdy vyšla, psanou opět autorovým neodolatelným způsobem.



REVOLUCE JEDNOHO STÉBLA SLÁMY

Co můžeme přestat dělat ještě dnes
Masanobu Fukuoka

Počet stran: 224

Cena: 249 Kč

Překlad: Věra Dudmanová



Ngñi jako audiokniha



Čte: Jan Slovák

Hudba: Jan Burian ml.

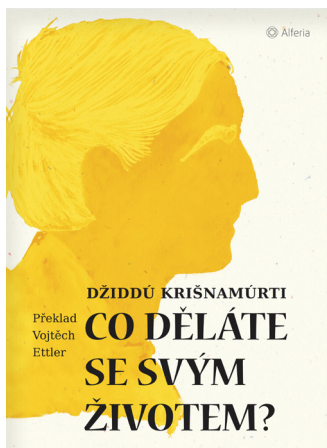
Cena CD: 299 Kč

Fukuokovo originální dílo je manifestem nebojování proti přírodě a inspirací k jednání, které nenarušuje přirozený chod věcí. Ukazuje, jak tento způsob nahlížení na svět může být uplatněn v zemědělství a při pěstování potravin, ale zároveň přináší i vlastní pohled na celou lidskou společnost. A tak je tato kniha také originálním filosofickým dílem, v němž autor čtenáře seznamuje s přirozeným způsobem uvažování a pohledem na svět, který umožňuje člověku žít naplněný život v souladu s přírodou.

Nově také jako AUDIOKNIHA na CD (přes e-shop grada.cz) a MP3 (přes audiolibrix.cz a další).

Východní řada

Sedmá generace: „Fukuoka zasívá přesvědčení, že tento svět je přes veškeré své vady na kráse nejspíš opravdu tím nejlepším možným a že skutečným cílem lidstva by mělo být prostě jen „mít čas na pořádného šlofika“.“



CO DĚLÁTE SE SVÝM ŽIVOTEM?

Džiddú Krišnamúrti

Novinka

Překlad: Vojtěch Ettlér

Počet stran: 272 stran

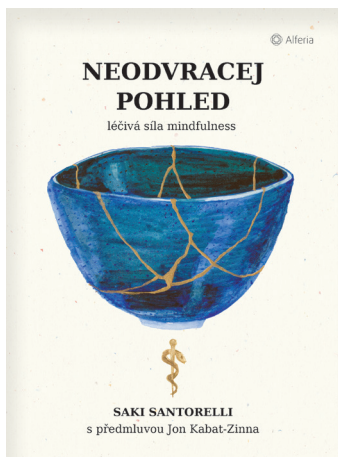
Cena: 299 Kč



Tato citlivě sestavená kniha se nehlásí k žádné duchovní tradici a přináší přesvědčivou zprávu o tom, že vést šťastný život je možné. Cestu k němu nedláždí žádné zaručené návody, nýbrž nutnost projít radikální vnitřní proměnou, jejímž strůpcem se musí stát každý sám za sebe. „Životu porozumíte jedině tehdy, když se o něm budete učit každou minutu znovu a nikdy nepropadnete dojmu, že už víte vše.“

Východní řada

Časopis TIME: „Krišnamúrti je jeden z pěti světců dvacátého století.“



NEODVRACEJ POHLED

Saki Santorelli



Překlad: Marie Rákosníková a Šimon Grimmich

Důležitá kniha o léčivé síle všímavosti pro lidi pracující ve zdravotnictví a pomáhajících profesích. Saki Santorelli byl společníkem známého popularizátora mindfulness Jona Kabat-Zinna a druhá půlka slavné kliniky pro redukci stresu při Massachusettské univerzitě. Autor ukazuje, jak se i při vážných onemocněních můžeme spojit s tou částí sebe sama, která je nezranitelná, zdravá a celistvá, a jak díky tomu můžeme dát svému životu zcela nový rozměr. Zároveň píše krásným poetickým jazykem, cituje třeba z Rumiho nebo Mary Oliverové.

Východní řada

Mark Epstein, americký psychiatr, autor knihy Myšlenky bez myslitele: „Odvážná, krásná a znepokojujivá, tato kniha nás upomíná na uzdravování, na které konvenční západní medicína téměř zapoměla. Přál bych si, aby tato kniha existovala, když jsem studoval medicínu.“



O VĚRNOSTI

Thich Nhat Hanh

Novinka

Počet stran: 144 stran

Cena: 249 Kč

Překlad: Vojtěch Ettlér

Knížka poskytuje čisté praktické vhledy k tématu udržování zdravých vztahů. Nabízí konkrétní rady a techniky pro přijetí partnera takového jaký je, kultivaci vzájemné péče, nebo uchování jiskry a vášně v dlouhodobém vztahu. Čtenáři se vzdělají v otevřené komunikaci, práci se vztekem a jinými silnými emocemi a pěstování vděku a ocenění. Na konci knihy jsou připojena i různá praktická cvičení, jako meditace laskavosti mettá, meditace v objetí, nebo techniky učící přijetí, odpuštění, usmíření, novým začátkům a kultivaci „pozitivních semínek“.

Východní řada

Citát z knihy: „Abyste rozvíjeli lásku, nepotřebujete druhého člověka. Můžete se v ní cvičit na sobě. Uspějete-li, milovat druhého vám začne připadat naprosto přirozené.“

THICH NHAT HANH (*1926)

Celosvětově známý buddhistický mnich, mistr zenu a mindfulness, spisovatel, básník a mírový aktivista, jehož knihy patří mezi bestsellery. Vystudoval religionistiku v USA na Kolumbijské univerzitě, po návratu do Vietnamu se zapojil do mírového hnutí. V roce 1966 měl přednáškové turné po Spojených státech a setkal se i s Martinem Lutherem Kingem, Jr., který jím byl velmi inspirován a nominoval ho na Nobelovu cenu míru na rok 1967. Od vietnamské komunistické vlády nedostal povolení k návratu do vlasti.



Od roku 1973 žil ve Francii, kde založil komunitu známou pod názvem Plum Village. Postupně vybudoval šest klášterů, desítky center v Americe, Evropě i v Asii, kde tisíce mnichů, mnišek i laických studentů aplikují jeho učení o bdělé pozornosti, vytváření míru a budování komunit ve školách, na pracovištích, ve firmách, na ekologických farmách a dokonce i ve věznicích. Jeho koncept angažovaného buddhismu inspiruje také environmentální aktivisty a veřejně činné osoby po celém světě. V roce 2020 byl v žebříčku nejvlivnějších žijících duchovních osobností světa na 7. místě. V současné době již není veřejně aktivní, žije v klášteře v Hue ve Vietnamu.

Východní řada

Vydali jsme:



208 str., 279 Kč



304 str., 399 Kč



144 str., 249 Kč



216 str., 279 Kč



AKTIVNÍ NADĚJE

Jak čelit zmatku naší doby a nezbláznit se?

Joanna Macyová, Chris Johnstone

Novinka

Počet stran: 256

Cena: 349 Kč

Překlad: Hana Bernardová



Jak se vyrovnávat se změnou klimatu, mizejícími přírodními zdroji, ekonomickými kolapsy a enviromentálním žalem? Ekofilosofka Joanna Macyová a psychiatr Chris Johnstone provázejí čtenáře čtyřmi stadii transformačního procesu opírajícího se o mýtickou cestu hrdiny, moderní psychologii, spiritualitu, hlubinnou ekologii a integrální vědu. Nabízejí cestu, která obnovuje spojení se Zemí i sebou samými.

Východní řada

Naomi Kleinová, spisovatelka, členka hnutí 350.org: "Knihy o sociální a ekologické změně často opomíjejí jeden velmi důležitý aspekt: jak proměnit sebe, abychom měli dostatek sil a mohli přispět k této velké změně? Aktivní naděje krásně vyplňuje toto prázdné místo a vede čtenáře na výpravu krajinou vděčnosti, žalu, vzájemného propojení a – nakonec – vlastní proměny."

Východní řada

Nechte se inspirovat!

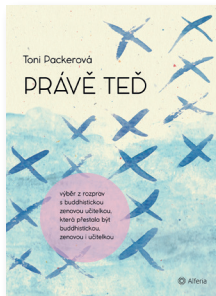
Tato řada zprostředkovává vědění z Východu pro západní čtenáře. Poznáte ji podle sympatického provedení v kapesním formátu s využitím recyklovaného papíru. Zaměřuje se na současnou, živou spiritualitu. Tituly reagují na vynořující se témata a potřeby společnosti: ekologickou a společenskou krizi, udržitelnost, regenerativní kultury, minimalismus, potravinovou bezpečnost, orientaci v dnešním světě, aktivní naději, nebo psychologickou podporu současného člověka.

V této řadě vydáváme 3-4 knihy ročně, na obálky používáme papír Flora Avorio a design a provedení knih připravují výtvarnice Marta Červáková a grafička Magda Kadlecová.

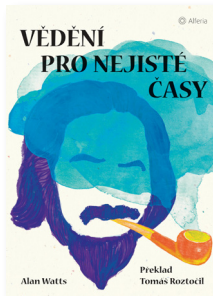
Vydali jsme:



224 str., 279 Kč



144 str., 229 Kč

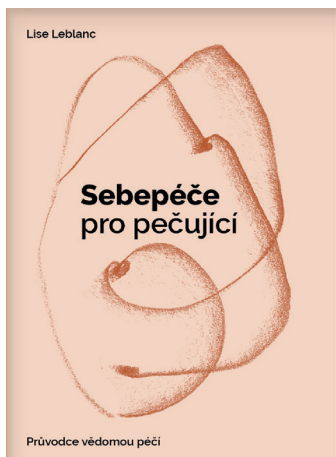


160 str., 249 Kč



168 str., 249 Kč

Východní řada



SEBEPÉČE PRO PEČUJÍCÍ

Průvodce vědomou péčí

Lise Leblanc



Překlad: Veronika Šílarová



Jak pečovat o sebe, když jsem pečující osoba? Lidé, kteří se starají o ostatní, jsou často na pokraji vyhoření. Průvodce této kanadské autorky pomáhá v komplikovaných modelových situacích: jak a kdy si říci o pomoc, co dělat, když vám dochází síly nebo láska a jak poznat, že už je čas si dát pauzu. Obsahuje: konkrétní případy, sebetestování, příběhy ze života, cvičení a aktivity, strategie, aj. Knihu ocení pečující osoby na profesionální i osobní úrovni.

GBONews: „*Krásná a promyšlená kniha, čerpá ze zkušeností a ze srdce. Je to velmi potřebný nástroj, který zkušeným i začínajícím pečovatelům pomůže vnímat sám sebe během mnoha různých kroků péče o druhé.*“



ŽENY PLUJÍ NA SEVER

Proudem života k plodům zralosti

Mary Pipherová

Počet stran: 224

Cena: 369 Kč

Překlad: Bětky Vargové



Kniha o tom, jak spokojeně stárnout a s vděčností si užívat darů života. Za pomoci příběhů ukazuje cesty, jak se stát autentickou, empatickou a moudrou bytostí.

Sedmdesátiletá autorka Mary Pipherová úročí své zkušenosti dcery, sestry, matky, babičky, pečovatelky, klinické psychologičky a kulturní antropoložky a píše pro ženy o ženách v bodě životních proměn. „Když se nám podaří zachovat soudnost, vtip a schopnost zacházet s emocemi, může to být nejradostnější období života.“

Joanna Macyová, autorka knihy Aktivní naděje:

„Tuhle knihu miluju. Nezůstaňte u jednoho přečtení. Já si ji nechávám připravenou po ruce, abych měla vždy na dosah dávku věčné moudrosti, humoru a citu pro to důležité. Mary Pipherová mě nikdy nezklame.“



ORIENTACE V PŘÍRODĚ

*Znovuobjevené umění,
jak se nechat vést přírodou*
Tristan Gooley

Počet stran: 278

Cena: 359 Kč

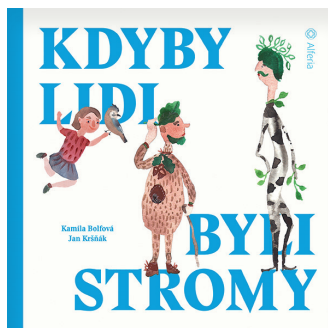
Překlad: Anna Štorkánová



Máte rádi přírodu a trávíte každou volnou chvíli venku? Tahle knížka promění každou procházku ve fascinující výpravu. Rostliny, zvířata, nebe představují nevyčerpatelné zdroje informací o světě kolem.

Dávno před GPSkami, kompasu a dokonce před existencí kartografie se lidé dokázali ve světě nějak zorientovat. Stačí se soustředit na strom ohnutý větrem, hloubku kaluže nebo ptačí zpěv. Dobrodružná cesta plná obdivu k malým i velkým zázrakům přírody právě začíná.

iLiteratura: „Schopnost číst vše, co nás obklopuje, a uvědomit si, že nic není nahodilé, vyžaduje pocit napojení a představuje nejen fyzickou, ale i duchovní cestu vnější i naší vnitřní krajinou.“



KDYBY LIDI BYLI STROMY

Kniha o životě v nás, která se čte tělem
Kamila Bolfová, Jan Kršňák

Počet stran: 72

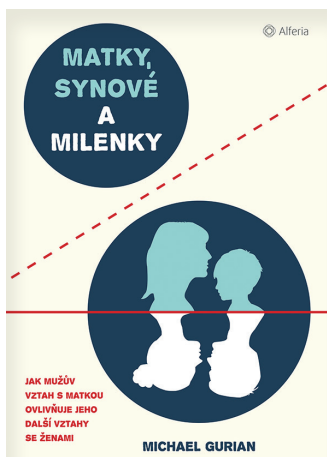
Cena: 269 Kč



V této barevné knize, kterou ilustrovala Olga Yakubovskaya, vás zveme k poznávání života v nás a kolem nás. Zveme vás k objevování svého těla, které je zhmotněním přirozených a živoucích sil Vesmíru. Při jejím čtení musíte kráčet, skákat, vyhýbat se, běžet, anebo odpočívat pod stromem, abyste nabrali sílu pokračovat zase dál. Je to kniha, jež hýbe myšlenkami, ladí smysly a otevírá srdce. Každá kapitola obsahuje i pohádkovou část a návody her.

Michal Bartoš, ředitel Centra ekologických aktivit Sluňákov

„Kniha Kdyby lidi byli stromy je půvabná, radostná, vytvořená s láskou. Nabízí dětem, učitelům a rodičům celou pestrou paletu nápadů a možností, jak navazovat blízký vztah s přírodou. Je to kniha o naší tělesnosti, o tom, že jsme přírodní bytosti, doslova volá, abychom její příběhy a poezii nacházeli venku, abychom vyšli do krajiny a objevovali v ní různorodé živé tvory, kteří společně s námi obydí náš domov. Je to kniha pozitivní. Pro mě jedna z nejhezčích možných cest v environmentálním vzdělávání.“



MATKY, SYNOVÉ A MILENKY

Jak mužův vztah s matkou ovlivňuje jeho další vztahy se ženami

Michael Gurian

Počet stran: 288

Cena: 369 Kč

Překlad: Diana Krausová



Ať si to muž uvědomuje, nebo ne, jeho vztah s matkou představuje výchozí model pro všechny další vztahy v jeho životě. Tato kniha již déle než patnáct let pomáhá mužům pochopit, jak je jejich vztahový život ovlivněn jejich matkou, v dobrém i ve zlém. Kniha je cenným zdrojem informací rovněž pro matky a partnerky mužů. Řada praktických cvičení v druhé části knihy umožní čtenáři uvědomit si vliv matky na další vztahy, a pokud je to třeba, přehodnotit jej. Vítejte na cestě hrdiny.

Databáze knih:

„Bavily mě mytologické části a příběhy. V knize je i plno dílčích úkolů a otázek k zamyšlení a zpracování, dá se s ní pracovat po delší dobu.“



PŘINÁLEŽENÍ

Rozpomínání se na domov
Toko-pa Turner

Počet stran: 256

Cena: 369 Kč

Překlad: Veronika Šilarová



Kniha o kořenech. Svět nebyl nikdy propojenější, a přece se lidé cítí osamocenější než kdy předtím. Chybí nám pocit vlastní hodnoty, cítíme se odcizení. Nepřítomnost přináležení je velkým tichým utrpením naší doby.

Kanadská autorka s velkým množstvím obdivovatelů svým košatým vyprávěcím stylem provádí čtenáře různými aspekty hledání sama sebe a svého místa ve světě. Na základě mýtů, příběhů a snů nás přivádí ke zdroji našeho odcizení a se svou typickou hloubkou a vytříbeným stylem nám Toko-pa nabízí cestu k opravdovému přináležení.

Kniha za knihou: „Původní myšlenky, pocházející z tradice súfismu, ve které byla autorka vychovávána a z jungiánské psychoterapie, kterou studovala. Srdečně doporučuji.“



JAK PŘÍRODNĚ NA CANDIDU

Michaela Weissová



Počet stran: 264

Cena: 329 Kč

Průvodce celostním přístupem ke zdraví. Toužíte po zdravém těle plném síly, ale stále se točíte v kruhu opakujících se zánětů a zdánlivě nesourodých bolestí? Tato kniha obsahuje přehledný, logický, fungující a stoprocentně přírodní terapeutický systém všech zdravotních problémů spojených s přemnoženou candidou a plísněmi v těle. Pomůže vám vaše vnitřní prostředí (fyzické i psychické) harmonizovat tak, abyste se trvale uzdravili z příčin a ne jen maskovali příznaky.

Mgr. Eva Hájková, MBA, spoluzakladatelka Institutu funkční medicíny: „Tyto komplexní praktické postupy jsou založeny nejen na osobních zkušenostech autorky s vlastním vyléčením, ale také na zkušenostech s pacienty a v neposlední řadě také na dlouholetém studování nejrůznějších zdrojů odborné literatury.“



VYMĚŇ CHEMII ZA JÍDLO

Jak jíst bez chemie a nezbankrotovat

Julita Batorová

Cena: 329 Kč

Počet stran: 256

Překlad: Mirka Polová



Julita Batorová si myslela, že její děti nedokáže nic úplně uzdravit a že se nikdy nezbaví alergií a častého užívání antibiotik. Ale ukázalo se, že stačí změnit stravu: jídlo může skutečně léčit!

O své zkušenosti se Julita dělí v této knížce, která se v Polsku stala bestsellerem. Vysvětluje, které produkty jsou bezpečné a kterých je lepší se vyvarovat. Sdílí recepty na nenákladná a zdravá jídla, která můžete uvařit ze surovin dostupných v nejbližším obchodě.

Citát z knihy: „Nikdy dříve jsem se nezamyslela nad tím, jak voní brokolice. Brokolice přece nevoní nijak a jíme ji kvůli výživovým hodnotám. Jaké však bylo moje překvapení, když mi kolegyně objevným tónem objasnila, že brokolice voní!“



KUNDALINÍ JÓGA JAKO CESTA DUŠE

Satya Singh



Počet stran: 192 stran

Cena: 299 Kč

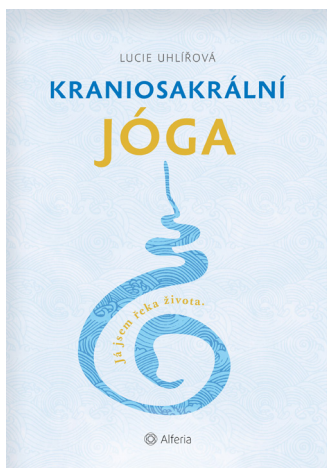
Překlad: Hana Kyralová



Knihu ocení studenti a lektori jógy všech směrů, kteří se chtějí více dozvědět o energii kundalíní, páteři a jednotlivých obratlích. Zároveň v ní autor prakticky a živě zprostředkovává učení o cestě duše, během níž dochází k odstranění starých vzorců, traumat a bolestivých míst. Ke každému obratli je připojen příběh, ilustrující jeho téma. Cílem poctivé cesty, která odmítá „zkratky“, není dosáhnout výjimečných sil pomocí rychlého probuzení kundalíní, ale žít život s odvahou, jasnou myslí a chápat ho jako velký dar plný zázraků. S mnoha fotografiemi, kresbami, praktickými cviky a meditacemi!

Jógová řada

Databáze knih, RenataP: „... v charakteristice každého místečka, v povídání o něm, v cvičení nebo v tom atmosférickém vyprávění o zkušenostech autora, se můžete najít.“



KRANIOSAKRÁLNÍ JÓGA

Lucie Uhlířová



Originální a jediná kniha na téma kraniosakrální jógy v češtině. Tato metoda vychází z osteopatie, zrcadlí i moudrost čínské medicíny a věnuje se rozvoji funkční síly, ohebnosti, uvolnění fascií, rovnováže a dechu. Čtenáři se seznámí s cviky a doporučeními pro jednotlivá roční období. Kniha obsahuje četné barevné fotografie a nákresy a je vhodná i pro úplné začátečníky.

Jógová řada

Barbora Hu, lektorka jógy, autorka Polibku kobry: „Kniha srozumitelnou a praktickou cestou osvětluje princip spojení mikro a makrokosmu skrze zohlednění rytmů odpovídajících vnitřní alchymii živlů a ročních období.“



ČUNG-JÜAN ČCHI-KUNG

Sü Ming-tchang

Tamara Martynovová



Překlad: Petr Kochlík



Kniha Čung-jüan čchi-kung zasvětil čtenáře do teorie i praxe čchi-kungu z oblasti Čung-jüan, kolébky čínské kultury. Obsahuje četné náčrtky cvičení a obrázky. Autoři představují velmi efektivní systém cviků pro uzdravování, léčení a osobní rozvoj. Tento systém se zabývá mnoha aspekty bytí – vzděláváním, rozvojem, samoregulací organismu, léčením i filozofickou koncepcí vzniku a vývoje vesmíru. Pomáhá adeptům nalézt své místo ve světě.

Jógová řada

Prof. Sü Ming-tchang: „Když praktikujete čchi-kung, rozvíjíte se a stáváte se cestivými. Získáváte moudrost, znalosti a schopnosti. Tento proces nezávisí na věku.“

JÓGOVÁ ŘADA

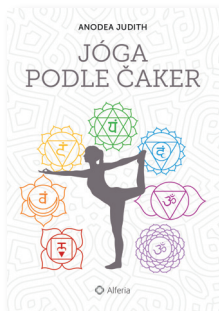
PEČUJTE O SVÉ TĚLO I DUŠI ♥

Kvalitní obsáhlé učebnice směřů zaměřených na rozvoj těla i duše (jóga, ájurvéda, čchi-kung, shiatsu, aj.).

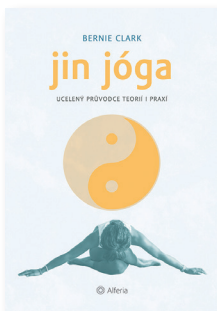
Knihy plné informací a obrázků od uznávaných zahraničních i českých autorů. Praktické provedení ve formátu B5 se šitou vazbou, která vydrží i časté používání, například pravidelné cvičení podle knihy. Doporučujeme jak pro začátečníky, tak i pro prohloubení znalostí pokročilých a lektorů. V této řadě připravujeme 3-4 tituly ročně.

Jógová řada

Vydali jsme:



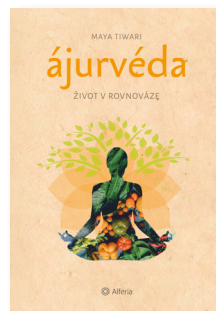
384 str., 449 Kč



368 str., 469 Kč



256 str., 399 Kč



320 str., 399 Kč



ŽIVOTNÍ ÚKLID

Do hrobu si ten nepořádek přeci nevezmete

Margareta Magnussonová

Počet stran: 144

Cena: 229 Kč

Překlad: Jana Ejemová



Ve Švédsku existuje způsob, jak se zbavit letitého nepořádku. Švédové ho nazývají *döstädning*: *dö* znamená smrt a *städning* znamená úklid. Ač může takový název vyvolávat chmury, jedná se o překvapivě povzbuzující proces zbavení se nepotřebných věcí a lze jej uskutečnit v kterémkoli období života. V knížce *Životní úklid* švédská umělkyně Margareta Magnussonová se skandinávským humorem a moudrostí inspiroje čtenáře, aby podlehl kouzlu minimalismu.

Minimalisticky.cz: „Knize jsem propadl, díky zábavnému a čtivému stylu švédské autorky a umělkyně, jež prohlašuje o svém věku, že je někde mezi 80 a 100 lety. Knihu jsem přečetl v rekordním čase a to za pouhé dva dny – tak mě pohltila.“

Nakladatelství Alferia

Vydáváme knihy o aktuálních tématech, o kterých se bude mluvit.

Zajímáte se o svět vnitřní i vnější? Pečujete o své nitro a zároveň vám není lhostejný stav planety? Hledáte nové cesty? Takové, které objevuje stále více lidí?

Inspirací může být pohled dovnitř a lepší poznání sebe samého, moudrost východních filosofí, objevování svého těla prostřednictvím jógy, zaměření se na psychosomatiku, obnovení vztahu s přírodou a se Zemí, celostní přístup při řešení nejen zdravotních potíží, odlehčení šatníku, domácnosti i planetě, zájem o původ potravin, minimalismus a udržitelnost.

Spolupracujeme s kvalifikovanými překladateli orientujícími se v daném oboru a každé knize věnujeme potřebnou redakční péči. Většinu titulů vydáváme i ve formě e-knihy. Důležitost přikládáme i knižnímu designu, forma souzní s obsahem a každá vydaná kniha by měla být malá událost.

Ukázky z knih, informace o křtech a doprovodných akcích, recenze a aktuální slevy najdete na stránkách alferia.cz. Přímý nákup na e-shopu grada.cz.



vychází do několika měsíců po vydání tištěné knihy.

Sledujte nás:



Knihy pro váš dobrý život



Nakladatelství



Alferia

Po přečtení katalog nevyhazujte: předějte dál člověku, kterého knihy z Alferie osloví, nebo na vhodné veřejné místo. Děkujeme!

e-shop: www.grada.cz

S našim katalogem máte slevu 20% - stačí na grada.cz zadat slevový kód: katalog2021

Nakladatelský dům GRADA



www.alferia.cz

My jsme příroda. Proto je tento katalog vytištěný na recyklovaném papíře.