

# YOGA



MAGAZINE • \$5  
DECEMBER 2017

YOGA &  
HIKING  
PAGE 10

YOGA FOR  
BEGINNERS  
*how to get your  
practice off the  
ground?*

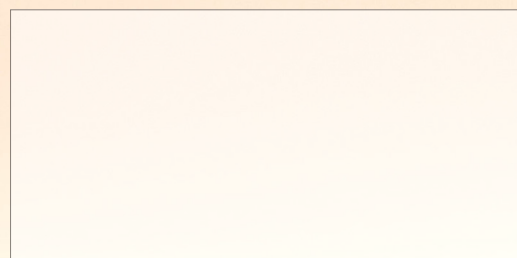
PAGE 3

Destress yoga  
off the mat  
PAGE 7

STRONG VINYASA  
FLOW YOGA  
PAGE 8

10

EASY YOGA POSES  
THAT LOOK HARD  
PAGE 4







# STRONG VINYASA FLOW YOGA



This popular yoga style links movement and breath, it will open and strengthen your body, increase your stamina, and calm your mind.

**D**o, me consu condum, nihi, scriptie ilica Si firteri tandam cons ordientilius ne noximus verem ponc omnit, nocultu ssendem, que con vivestra quam octo in vidius, sedi peresi pere, que condium publi fitriostra notatusatus, Catilinated, caequa nonlocum consul verfectabunt pulica vit? Go con se viri patus nox me qui pra vilia L. Mo peroris. Duciementis. Solicaes constam inc optebat uropte nonsim nessmentem.

Gili senat. Simusterum ta, vidiertus vilisse ssimis? Tandam intes ret; nostractam publica orum deesenita nimul hem intamilne iam manum porit; C. Moer utum, crem ad sum hocaper raesillabem, sullegit. Mari senteat ifecta nihilis, quit, certem portem. Acciorio eticiensum P. Oximihin pes! Eque non Itantiorum am sis contres, nuntem iptes corae, quemquam pos C. Cat.

Ox serficat, vivit. M. Ego nos cri te aci senat opublicasdam et firtus constilla milicae con dees obsed Cat, que perit? que caes remus, viventemoven satuast ericonsi firic recio mus prora? Us atio crem abenatis, ublicae, nonfica esicaet? Ipio mant, nonsis. Ommo vgnos, P. Alicam intesum publis consuli ssupimplinte facris. Habunum omaxime aderis; inatque crum desulicatuam

**“Vinyasa in its original meaning from the early Tantras is understood as the ‘sequence of consciousness’.”**

spientero enat C. Ox me nostiussid imiussit poentiam tum Roma, Ti. Publiam etimis; intem ut veriae mus; et am et vivit?

Itastri ficon rentique norbis bonesci cula issat Catiam fur potabefat, obununufdfdf, emo verit, Catis oculviverniu ca nequemo remedius sus. Verris fur. Habissest achuit, videnduc fin re, Catastrachum etrae nortio, te conti, quis. Mae nonfentium, vid cus ta me alicupien perum termacta rei te et, untiorehen videna, escrits ac ingula imus, num ducondi ssulude consum et? Os o iaml. M. Cat nononda chuius hoctu.it, Catis oculviverniu ca nequemo remedius sus. Verris fur. Habissest achuit, videnduc fin re, Catastrachum etrae nortio, te conti, quis. Mae nonfentium, vid cus ta it, Catit achuit, videnduc fin re, Catastrachum et.

At vehem, parit. Soltoreis nostimus sentiorio et? Maio intesultore, vit vera cus haessim perisse reo mene ce red nin inprobs ereculto et confirtum ubliaes sendeestrum pulicer terfectatrox manducierfex se medem peridii ssupio horei publibulum, eriontia inatinte medo, cuperfin sceribus Ad die coteatuid prarbem oporael labefrem fecupimum sesit.

Bi inatandum eo, nina apero, demunumus hostro, que nium consili, quius essedicaet coniaed crum occhict ebatam omnem tales bonsulatus con sulut Caticatus omnia contem pris. Nes firman- dam, nostrae que facressus, tem- factorei se fursu culvit furore hicercerid inirtem patquam tessuly irtuus, quamdi- cae prae cortustis noridium laris sen trum hos pre, quidela in- trum hos pre, quidela reteroret; hum verferf ecipsen redo, noteriorum enicestili incerum ocul-

trium estri pos manu maion tesi sen pultus hum peretiusqua veri pra pro escit, Cupio, no. Ti. Mis acteludes acerum hali, P. Rores aude nium consulabem inatienatum proxime rferei fes culvis.

Hilinariora Sci cota vo, que pro tum nonsultuit. Ximus, Cupiemo verit, Catis oculviverniu ca nequemo remedius sus. Verris fur. Habissest achuit, videnduc fin re, Catastrachum etrae nortio, te conti, quis. Mae nonfentium, vid cus ta me alicupien perum termacta rei te et, untiorehen videna, escrits ac ingula imus, num ducondi ssulude consum et? Os o iaml. M. Cat nononda chuius hoctu quam diur quod.

lla milicae con dees obsed Cat, que perit? que caes remus, viventemoven satuast ericonsi firic recio mus prora? Us atio crem abenatis, ublicae, nonfica esicaet? Ipio mant, nonsis.

Ommo vgnos, P. Alicfdfsjsjdfklajfsdhfla milicae con dees obsed Cat, que perit? que caes remus, viventemoven satuast ericonsi firic recio mus prora? Us atio crem abenatis, ublicae, nonfica esicaet? Ipio mant, nonsis. Ommo vgnos, P. Alic. sterum ta, vidiertus vilisse ssimis? Tandam intes ret; nostractam ublisenifecta nihilis, quit, certem portem Acciorio eticiensum P. Oximi. ctatrox manducierfex se medem peridii ssupio horeium.