



# Katalog

## Knihy pro váš dobrý život



# Východní řada

Vykročte za poznáním

Východní řada zprostředkovává vědění z Východu západním čtenářům. 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.

Poznáte ji podle sympatického provedení v kapesním formátu s využitím recyklovaného papíru.



## STVOŘENÍ PRO TYTO ČASY

Deset lekcí o vyrovnání se s otřesy,  
ztrátami a změnami

*Kaira Jewel Lingo*



e-kniha

NOVINKA

Počet stran: 160

Cena: 349 Kč

Překlad: Vojtěch Ettler

Život je plný změn: narození, smrt, svatba, rozvod; nový vztah; ztráta práce nebo nástup do nového zaměstnání; začátek nebo konec jedné fáze života. Změna může být stresující, i když je vymodlená nebo očekávaná – pomyslný krok do neznáma nás děsí. Mimořádná učitelka všímavosti Kaira Jewel Lingo předkládá dostupné rady pro zvládání obtížných přechodových období, které čerpá z buddhistického učení o nestálosti, aby nám pomohla nastolit vyrovnanost a odolnost.



## NÁPADY, JAK ODSUNOUT KONEC SVĚTA

*Ailton Krenak*



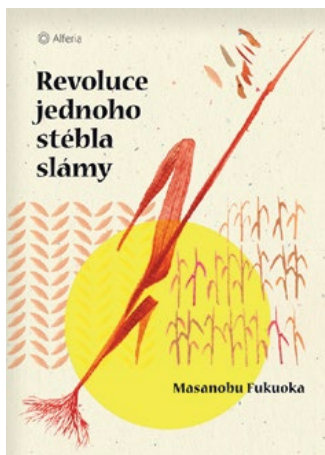
NOVINKA

Počet stran: 136

Cena: 349 Kč

Překlad: Šárka Grauová,  
Štěpánka Huláková

Kniha, která poukazuje na to, jak je současná environmentální krize zakořeněna v poněkud mylné představě konceptu lidstva – myslíme si, že lidské bytosti jsou nadřazené ostatním formám přírody, a proto je můžeme libovolně vykořisťovat. Abychom zastavili environmentální katastrofu, je podle autora Ailtona Krenaka, který je ve své rodné Brazílii brán za důležitý hlas přírodních národů, nutné odmítnout důsledky této nadřazené perspektivy a přijmout novou formu snění, která nám umožní znovu nalézt své místo v přírodě.



## REVOLUCE JEDNOHO STÉBLA SLÁMY (+ audio)

Co můžeme přestat dělat ještě dnes

*Masanobu Fukuoka*



e-kniha

Počet stran: 224

Cena: 249 Kč

Překlad: Věra Dudmanová

**I jako  
audiokniha**



Kniha je dostupná také  
v audioverzi na CD a MP3.

Čte: Jan Slovák

Hudba: Jan Burian ml.

Cena CD: 299 Kč

Fukuokovo dílo je manifestem nebojování proti přírodě, inspirací k jednání, které nenarušuje přirozený chod věcí. Ukazuje, jak je možné takový způsob nahlížení na svět uplatnit v zemědělství a při pěstování potravin, ale zároveň přináší i vlastní komplexní pohled na lidskou společnost. Jeho kniha je tak zároveň i originálním filosofickým dílem, v němž čtenáře seznamuje s přirozeným způsobem uvažování a pohledem na svět, který umožňuje člověku žít naplněný život v souladu s přírodou.



## KDYŽ NENÍ ÚNIKU

Umění milovat sebe a tento svět

*Pema Čhödrön*



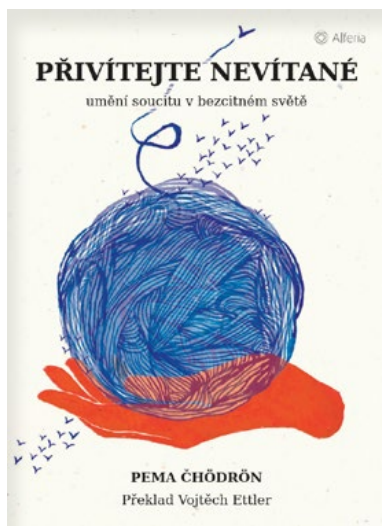
e-kniha

Počet stran: 168

Cena: 249 Kč

Překlad: Vojtěch Ettler

Kniha o tom, jak říci životu ano. Každý den znovu. O přijetí života se vším, co obnáší: směsí radosti, utrpení, jasnosti i zmatení, prostě celé lidské zkušenosti. Mniška Pema Čhödrön svým neodolatelným a okouzlujícím způsobem ukazuje, jako nalézt hodnotu v situacích, ze kterých není úniku, a učí nás přijmout život se všemi jeho radostmi i strastmi.



## PŘIVÍTEJTE NEVÍTANÉ

Umění soucitu v bezcitném světě

*Pema Čhödrön*



e-kniha

Počet stran: 208

Cena: 349 Kč

Překlad: Vojtěch Ettler

Umíte v sobě nalézt lásku ke světu, soucit a schopnost spojení s dalšími lidmi i v těch nejnáročnějších časech a situacích? Mniška Pema Čhödrön sdílí se čtenáři své učení jedinečným stylem plným laskavé moudrosti, vhledu a vtipu. Ve své knize učí čtenáře nalézt základní dobro v nás i lidech kolem, včetně těch nejproblematičtějších, a zaměřuje se také na proměnu nepřízně osudu v příležitost k růstu a osvobození se od prázdných a iluzorních nálepek, které nás jen rozdělují.



## BEZ BAHNA LOTOS NEVYKVETE

Umění transformovat utrpení

*Thich Nhat Hanh*



e-kniha

Počet stran: 144

Cena: 249

Překlad: Šimon Grimmich

Malá učebnice bytí v přítomnosti. Thich Nhat Hanh, jeden z nejuznávanějších buddhistických mnichů současnosti, v tomto textu předává prosté a dostupné techniky jako umět se zastavit, klidně dýchat, vědomě chodit, hluboce se soustředit. Díky nim získáme energii potřebnou pro každodenní život, a také nám pomohou se zklidnit a přijmout utrpení. Bez něj, trochu paradoxně, jen těžko nalezneme skutečné štěstí. Nemá smysl se mu vyhýbat, naopak: větší přínos může mít naučit se ho přijmout a přetvořit v něco nového.



## Ostatní z Východní řady



**O VĚRNOSTI**  
*Thich Nhat Hanh*  
144 str., 249 Kč



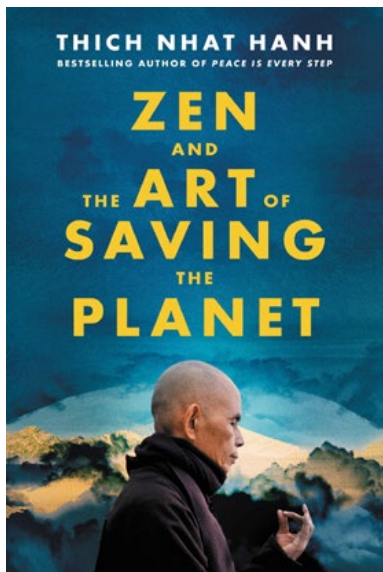
**ŠTĚSTÍ**  
*Thich Nhat Hanh*  
208 str., 279 Kč



**O LÁSCĚ**  
*Thich Nhat Hanh*  
216 str., 279 Kč



**CESTA OSVOBOZENÍ**  
*Thich Nhat Hanh*  
304 str., 399 Kč



## ZEN A UMĚNÍ CHRÁNIT PLANETU

*Thich Nhat Hanh*

Připravujeme

Právě se nacházíme na křižovatce hned několika krizí: Stojíme na pokraji ekologické katastrofy a zároveň čelíme stále se prohlubující nerovnosti, rasové nespravedlnosti i trvalým dopadům ničivé pandemie. Situace je tedy víc než naléhavá. Abychom těmto výzvám dokázali čelit, musíme podle Thich Nhat Hanha především najít způsoby, jak posílit naši jasnost, soucit a odvahu jednat. Ve své knize nás učí, jak na to.

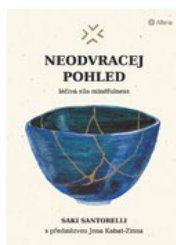


## AKTIVNÍ NADĚJE

Jak čelit zmatku  
naší doby  
a nezbáznit se?

**Joanna Macyová,  
Chris Johnstone**

256 str., 349 Kč



## NEODVRACEJ POHLED

Léčivá síla  
mindfulness

**Saki Santorelli**

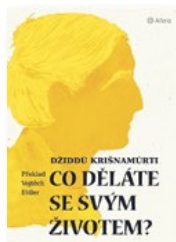
349 str., 304 Kč



## ZEN JE TA NEJVĚTŠÍ LEŽ VŠECH DOB

**Kódó Sawaki**

224 str., 279 Kč



## CO DĚLÁTE SE SVÝM ŽIVOTEM

**Džiddú  
Krišnamúrti**

272 str., 299 Kč

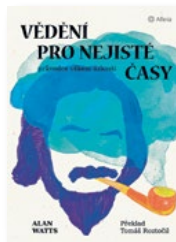


## KRÁSA JEDNODUCHOSTI

Umění dobrého  
života

**Satiš Kumár**

224 str., 254 Kč



## VĚDĚNÍ PRO NEJISTÉ ČASY

Průvodce věkem  
úzkosti

**Alan Watts**

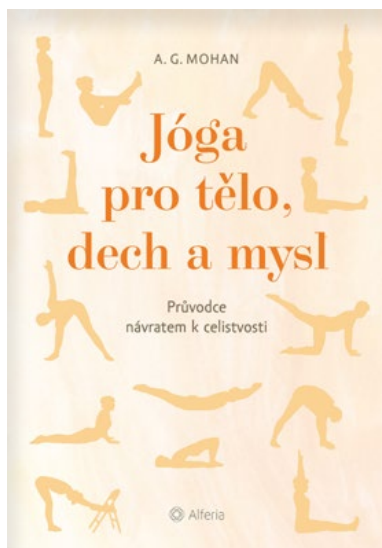
160 str., 249 Kč

# Jógová řada

Zklidněte své tělo i duši

Knihy plné informací a obrázků od uznávaných zahraničních i českých autorů. Kvalitní obsáhlé učebnice směrů zaměřených na rozvoj těla i duše (jóga, ájurvéda, čchi-kung, shiatsu, aj.). Doporučujeme jak pro začátečníky, tak i pro prohloubení znalostí pokročilých a lektorů.

V praktickém provedení ve formátu B5 se šitou vazbou, která vydrží i časté používání, například pravidelné cvičení podle knihy.



## JÓGA PRO TĚLO, DECH A MYSL

Průvodce návratem k celistvosti

A. G. Mohan



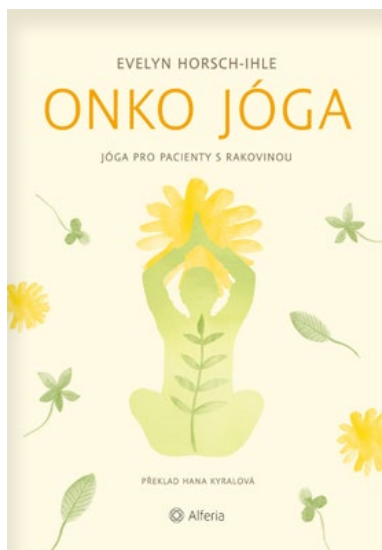
NOVINKA

Počet stran: 224

Cena: 429 Kč

Překlad: Veronika Šilarová

Praktický a přístupný úvod do mnohostranného bohatství tradice jógy. S četnými náčrty a podrobnými instrukcemi. Zatímco se mnoho knih věnovaných józe soustředí pouze na tělesné pozice, kniha *Jóga pro tělo, dech a mysl* spojuje tři základní pilíře jógy: ásany (pozice), *pranajámu* (dechová cvičení) a *meditaci*.



## ONKO JÓGA

Jóga pro pacienty s rakovinou

*Evelyn Horsch-Ihle*



e-kniha

Počet stran: 232

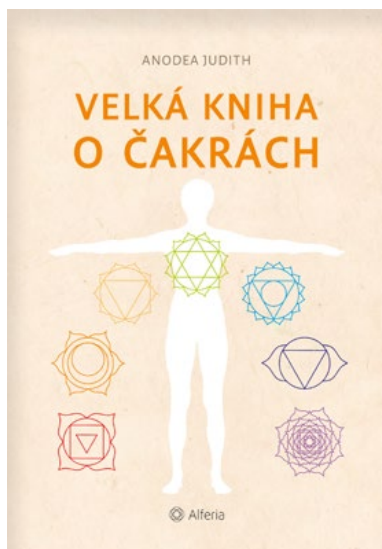
Cena: 479 Kč

Překlad: Hana Kyrálová

Ke knize náleží bonusový materiál, volně dostupné audionahrávky vedených relaxací. Najdete je volně ke stažení buďto na stránkách nebo po načtení QR kódu.

Namluvila: Karolína Tou-Jou Chudobová

Jak nalézt znovu důvěru ve vlastní tělo? Jak začít žít opět s radostí i přes současné onemocnění? Kniha pomáhá začít tam, kde daný člověk právě je: ať už žije s neklidem, bolestmi, nespavostí nebo depresí. Přináší první ucelený jógový program zaměřený na onkologické pacienty, který posiluje vnitřní zdroje a pomáhá obnovit životní sílu. Vychází z 25 leté praxe autorky.



## VELKÁ KNIHA O ČAKRÁCH

*Anodea Judith*



e-kniha

NOVINKA

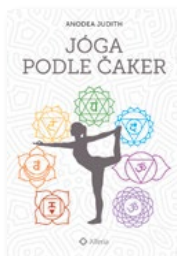
Počet stran: 304

Cena: 469 Kč

Překlad: Jan Dítko

Jak čakry ovlivňují naše partnerské a sexuální vztahy? Jak u našich dětí rozvinout zdravé čakry? Uznávaná spisovatelka Anodea Judith přináší detailní popis jednotlivých čaker a celého systému. Naučíte se s nimi pracovat a posílit každou z nich. V knize navíc najdete vhodná cvičení, meditace a dechová cvičení.

## Ostatní z Jógové řady



### **JÓGA PODLE ČAKER**

*Anodea Judith*

384 str., 449 Kč



### **KRANIOSAKRÁLNÍ JÓGA**

*Já jsem řeka života*

*Lucie Uhlířová*

304 str., 429 Kč



### **ČUNG-JÜAN ČCHI-KUNG**

*První etapa  
vzestupu: Uvolnění*

*Sü Ming-tchang,  
Tamara*

*Martynovová*

352 str., 499 Kč



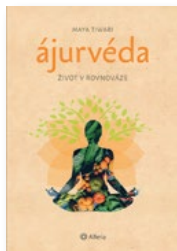
### **KUNDALINÍ JÓGA JAKO CESTA DUŠE**

*Obratel po obratli  
k pochopení  
psychosomatiky  
páteře*

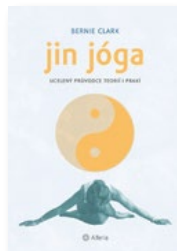
*Satya Singh*

192 str., 299 Kč





**ÁJURVÉDA**  
**Život v rovnováze**  
*Maya Tiwari*  
320 str., 399 Kč



**JIN JÓGA**  
**Ucelený**  
**průvodce teorií**  
**i praxí**  
*Bernie Clark*  
256 str., 399 Kč



**RESTORATIVNÍ JÓGA**  
**Sestavy pro úlevu od**  
**bolesti a rovnováhu těla**  
**a duše**  
*Gail Boorstein*  
*Grossman*  
256 str., 399 Kč

# Fermentační řada

Objevte léčivou sílu fermentovaných potravin!

Představujeme vám klasiky oboru Sandora Katze a Pascala Baudara. Nejlepším úvodem do tématu je kniha Síla přírodní fermentace. Pokud se chcete dozvědět víc, případně úplně všechno, doporučujeme dvoudílné Umění fermentace. A pokud máte alespoň trochu zeleně za humny, Pascal Baudar vás uvede a nadchne do práce s tím, co roste kolem. Pokud se kvašení už nadšeně věnujete nebo ho chcete zkusit, tyhle knížky musíte mít doma.



## DIVOKÉ KVAŠENÉ NÁPOJE

Limonády, piva, vína, medoviny

*Pascal Baudar*



e-kniha

NOVINKA

Počet stran: 304

Cena: 569 Kč

Překlad: Tomáš Roztočil

Kniha zasvěťí všechny začínající kvasiče i zkušené domovárníky do tajů divokých a domestikovaných bylin, ovoce, bobulí a dalších přírodních přísad, ze kterých lze svépomocí vyrobit lahodné bublavé nápoje. Naučíte se k tomu využívat i jiné, než jen základní přísady jako ječmen, chmel, droždí a vodu. Čeká na vás celá řada praktických postupů na přípravu limonád, sirupů, domácích vín, primitivních bylinných pív, medovin, i tradičních nápojů jako tiswin a kvass.



## SÍLA PŘÍRODNÍ FERMENTACE

Jedinečná chuť a síla živých kultur

*Sandor Ellix Katz*



e-kniha

Počet stran: 256

Cena: 399 Kč

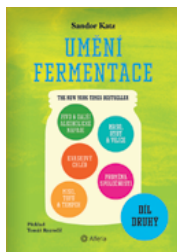
Překlad: Zuzana Ouhrabková

Vázané české vydání celosvětově oblíbené knihy Wild Fermentation, jež do hloubky prozkoumává kulinářské kouzlo kvašených potravin vás zavede do jejich rozmanitého světa a nabídne jednoduché recepty na výživná, léčivá a lahodná jídla. Kniha Síla přírodní fermentace je oslavou přírodního bohatství, jehož chuti a prospěšných látek si lidstvo užívá po tisíce let a které se může stát součástí i vašeho jídelníčku.

## UMĚNÍ FERMENTACE I. A II.

Jedná se nejobsáhlejší knihu o fermentaci, co kdy vyšla. Rozdělenou do dvou dílů a psanou jedinečným a neodolatelným stylem Sandora Katze.

Pokud se chcete dozvědět o fermentaci více, něco si doma nakvasit, vybavit si kuchyň, osvojit si opravdu jednoduché postupy, až detektivně si počítat o světě přátelských mikrobů prospívajících našemu lidskému zdraví, kulinařsky pocestovat po celém světě a stát se expertem v přípravě kvašených potravin od kváskového chleba přes zeleninu po rozličné alkoholy, tahle dvoudílná kniha vás nesmí minout!



### UMĚNÍ FERMENTACE I.

**Postupy a vybavení, nakládání zelenina a kimčchi, kysané nápoje, domácí jogurty, kefíry a sýry, medoviny, vína a cidery**

**Sandro Ellix Katz**



e-kniha

Počet stran: 360

Cena: 499 Kč

Překlad: Tomáš

Roztočil



### UMĚNÍ FERMENTACE II.

**Pivo a další alkoholické nápoje, kváskový chléb, miso, tofu a tempeh, maso, ryby a vejce, proměna společnosti**

**Sandro Ellix Katz**



e-kniha

Počet stran: 342

Cena: 499 Kč

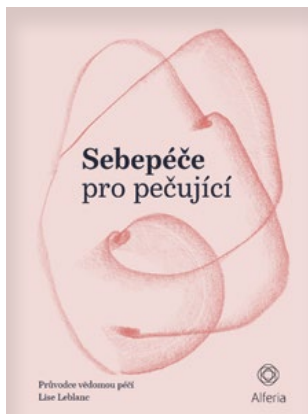
Překlad: Tomáš

Roztočil

# Řada Péče

## Pečujte o sebe i své blízké

Knihy v této řadě se zaměřují na fenomén pečujících osob. Na osobní i profesionální úrovni chceme podpořit a posílit ty, kteří se věnují službě druhým. Knihy z této edice pojmenovávají obyklá úskalí těchto rolí a nabízejí nástroje pro informovanější rozhodování i schopnost věnovat více pozornosti sami sobě.



### **SEBEPÉČE PRO PEČUJÍCÍ**

**Průvodce vědomou péčí**

*Lise Leblanc*

Jak pečovat o sebe, když jsem pečující osoba? Průvodce sebepéčí kanadské autorky Lise Leblanc 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. Autorka čerpá z osobní zkušenosti i odborné kvalifikace. Jako registrovaná psychoterapeutka, specialistka krizové intervence a pečovatelka má dostatek profesionálních zkušeností a vzhledů na to, co se stane, když pečující začne zapomínat na sebe.

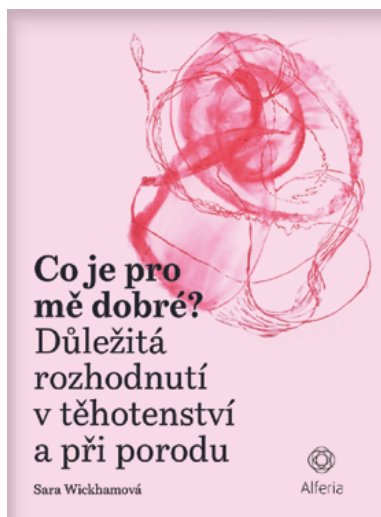


e-kniha

Počet stran: 208

Cena: 299 Kč

Překlad: Veronika Šilarová



## CO JE PRO MĚ DOBRÉ

Důležitá rozhodnutí  
v těhotenství a při porodu

*Sara Wickhamová*



Počet stran: 152  
Cena: 299 Kč  
Překlad: Veronika Šilarová

NOVINKA

Kniha britské porodní asistentky Sary Wickhamové pomáhá už 20 let rodičům s rozhodnutími ohledně předporodní a porodní péče.

Popisuje různé perspektivy a rozebírá možnosti, které jsou ženám v průběhu těhotenství nabízeny. Přináší tipy, nástroje a informace pomáhající učinit s klidem důležitá rozhodnutí a poznat, která z cest je vhodná právě pro vás.

# Dále jsme vydali



## **SVĚT NENÁSILÍ**

**Obnovování tkaniny lidského  
společenství**

***Miki Kashtan***



e-kniha

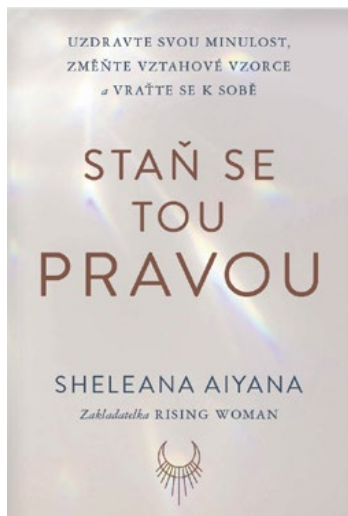
Počet stran: 288

Cena: 449 Kč

Překlad: Miroslav Záleta

Byla kdy vize světa bez násilí potřeba víc než právě teď? Miki Kashtan seznamuje čtenáře se svojí vizí světa, kde centrálním zájmem je naplňování potřeb všech. Jako metodu, jak k takovému světu dospět, nabízí NVC (nenásilnou komunikaci). V této napínavé publikaci, která je must-have pro všechny lidi zabývající se prací na lepším světě, se autorka dostává od obecných principů nenásilí k analýze společenských struktur, problematice moci, privilegií, motivace, spolupráce až k návrhům konkrétních kroků vedoucích k transformaci vědomí a společnosti.





## STAŇ SE TOU PRAVOU

Uzdravte svou minulost, změňte  
vztahové vzorce a vraťte se k sobě

*Sheleana Aiyana*



e-kniha

Počet stran: 232

Cena: 449 Kč

Překlad: Anna Štorkánová

Kniha vychází z mezinárodně uznávaného programu Becoming the One, který je součástí autorčina projektu Rising Woman. Sheleana Aiyana nás v ní vyzývá, abychom získali zpět části svého já, které jsme ztratili nebo se od nich odpoutali. Zve nás na niternou cestu k uzdravení a vytvoření hlubšího vztahu k vlastnímu srdci. Můžeme tak zjistit, co je pro nás důležité — naše hodnoty, vztahové cíle a sny — a zvolit si lásku ze sebeuvědomělé a sebejisté pozice. Nezahojená bolest z obtížného dětství dohnala autorku ve dvaceti letech k alkoholu i tvrdým drogám. Viděla, jak si její matka několikrát pokusila vzít život, na vlastní kůži zažila sexuální násilí, závislost, bezdomovectví i domácí týrání. Dnes svůj příběh přijímá jako součást toho, kým je a učí to i ostatní.



## OFÉLIE PODRUHÉ

Záchrana já dospívajících dívek

Mary Pipherová



e-kniha

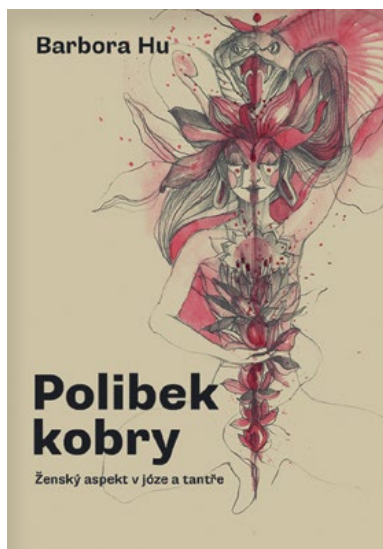
Počet stran: 320

Cena: 499 Kč

Překlad: Bětko Vargová



Klasický text o výchově náctiletých dívek, který se brzy po svém prvním vydání v angličtině v roce 1994 stal kultovním a pomohl spustit debatu o „toxické společnosti“, jejíž důsledky tolik odnášejí právě dospívající dívky. Do českého prostředí přinášíme nové, revidované vydání připravené k 25 letům této již kultovní knihy na trhu. Některé nástrahy a problémy jsou nadčasové, zbylou třetinu knihy Mary Pipherová za pomoci jedné ze svých dcer aktualizovala pro 21. století. Kniha je cenným zdrojem pro rodiče, učitele i mentory.



## **POLIBEK KOBRY**

**Ženský aspekt v józe a tantře**

***Barbora Hu***



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 témata jako světlo a stín mateřství, menstruace jako dar i tabu, tělesnost jako zdroj sebepoznání, dechová potence, éros a ženská sexualita, kreativní vyjádření feminity, kontakt s primární silou, chaos i řád cykličnosti aj. Navíc obsahuje rozhovory s osobnostmi Terezíí Dubinovou, Toko-pa Turner, Robem Preecem a dalšími.



## MŮJ MALÝ LES

*Katrin Wiehle*

Počet stran: 16

Cena: 329 Kč

Překlad: Lenka Kubelová

100% přírodní knížka! Je určená pro čtenáře od dvou let. Ocení ji rodiče se zájmem o udržitelnost, ekologické technologie a kvalitně provedené knihy. S ohledem na ochranu životního prostředí a udržitelnost je knížka vytištěná ekologickými barvami na recyklovaném papíře.

Liška, jezevec a veverka nás provádí lesem a vypráví nám při tom o důležitých věcech ze svého životního prostoru. Srozumitelné obrázky a jasné texty probouzí zájem o přírodu a zvířátka i u těch nejmenších.



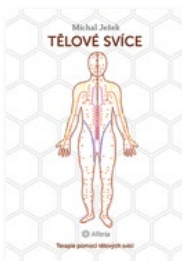
256 str.,  
369 Kč



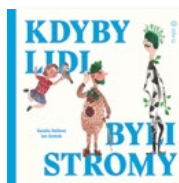
264 str.,  
329 Kč



278 str.,  
359 Kč



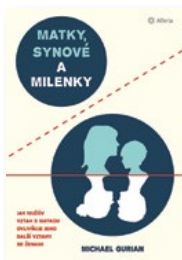
136 str.,  
229 Kč



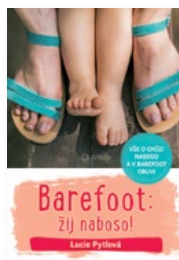
72 str.,  
269 Kč



256 str.,  
329 Kč



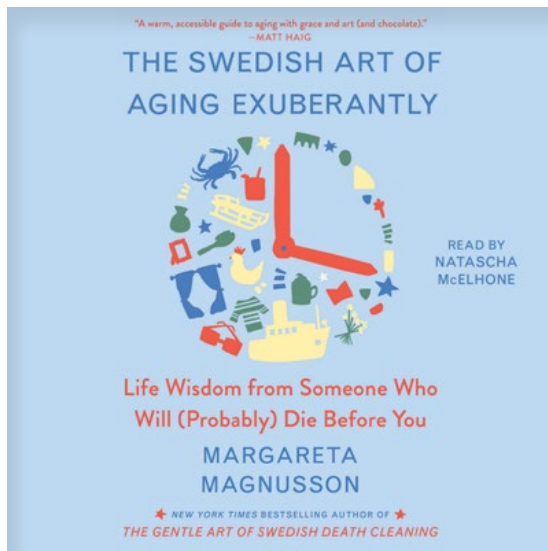
288 str.,  
369 Kč



144 str.,  
229 Kč



168 str.,  
379 Kč



# NAKLADATELSTVÍ ALFERIA

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

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

Inspirací vám 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.

Na vydávaných knihách 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.

Všechny knihy z katalogu vydala během svého pětiletého působení v nakladatelství Alferia šéfredaktorka Lenka Kubelová.

Ukázky z knih, informace o křtech a doprovodných akcích, recenze a aktuální slevy najdete vždy na stránkách **[www.alferia.cz](http://www.alferia.cz)** Příímý nákup pak na e-shopu **[www.grada.cz](http://www.grada.cz)**.

SLEDUJTE NÁS:





[www.alferia.cz](http://www.alferia.cz)

e-shop: [www.grada.cz](http://www.grada.cz)

Nakladatelský dům GRADA



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

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