



Harmonie těla, myslí a duše

KURZY JÓGY V DENNÍM ŽIVOTĚ V PRAZE

únor 2024 - červen 2024

System paramhase svámího Mahéšvaránandy

PRAHA 2 - JÓGACENTRUM BLANICKÁ

Blanická 17, Vinohrady

Otevírací doba: Po: 9:30 - 12:45, 14:30 - 19:30, Út: 8:00 - 13:15, 14:30 - 19:00, St: 9:00 - 10:15, 16:15 - 19:15, Čt: 9:00 - 10:45, 16:30 - 19:00

PONDĚLÍ

| | | |
|---------------|---|------------------------|
| 10:00 - 11:30 | Začátečníci, 1.-3. díl | J. Muffová |
| 11:00 - 12:30 | Mírně pokročilí 2.-4. díl | A. Paikert |
| 15:00 - 16:30 | Začátečníci, 1.-2. díl | J. Procházková |
| 17:00 - 18:30 | Jóga na podporu vitality | E. Horová / D. Lišková |
| 17:00 - 18:30 | Začátečníci, 2.-4. díl | A. Paikert |
| 17:30 - 19:00 | Mírně pokročilí 2.-3. díl | Z. Pexidr |
| 17:30 - 18:30 | STREAM/YT Jóga proti bolestem zad od března, D. Brůna | |
| 18:45 - 20:15 | Pokročilí, 3.-5. díl | A. Paikert |
| 19:00 - 20:30 | Jóga proti bolestem zad, OT* | K. Košnar |
| 19:15 - 20:45 | Pokročilí, 5.-6. díl | Z. Pexidr |

ÚTERÝ

| | | |
|---------------|----------------------------------|----------------|
| 08:30 - 10:00 | Začátečníci, 1.-3. díl | A. Paikert |
| 10:00 - 11:30 | Jóga pro seniory | Z. Indrová |
| 10:30 - 12:00 | Jóga proti bolestem zad a kloubů | R. Mazancová |
| 13:00 - 14:00 | Senioři 65+, zdarma, od března | D. Stuchlíková |
| 14:15 - 15:45 | Jóga pro seniory, od března | D. Stuchlíková |
| 15:00 - 16:30 | Jóga proti bolestem zad | A. Paikert |
| 17:00 - 18:30 | Jóga proti bolestem zad | V. Háse |
| 17:00 - 18:30 | Mírně pokročilí, 2.-3. díl | I. Růžičková |
| 17:00 - 18:30 | Pokročilí, 3.-4. díl | D. Poupová |
| 18:45 - 20:15 | Mírně pokročilí, 2.-3. díl | V. Háse |

STŘEDA

| | | |
|---------------|-------------------------------------|-----------------|
| 09:30 - 11:00 | Jóga na podporu vitality | A. Paikert |
| 10:00 - 11:30 | Začátečníci, 1.-2. díl | J. Procházková |
| 16:45 - 18:30 | Pokročilí, 3.-5. díl. M*, od března | V. Němeček |
| 17:00 - 18:30 | Jóga proti bolestem zad, od března | J. G. Němečková |
| 17:15 - 18:45 | Mírně pokročilí 2.-3. díl | M. Celbová |
| 19:00 - 20:30 | Pokročilí, 4.-5. díl | D. Brůna |

ČTVRTEK

| | | |
|---------------|-----------------------------------|---------------|
| 09:30 - 11:00 | Jóga pro ženy 40+, od března | J. Blahůšková |
| 10:30 - 12:00 | Jóga pro ženy 40+, pro pokročilé | D. Lišková |
| 10:30 - 12:00 | Jóga proti bolestem zad | A. Paikert |
| 17:00 - 18:30 | Jóga proti bolestem zad | V. Háse |
| 17:00 - 18:30 | Začátečníci, 1.-3. díl, od března | P. Novotný |
| 18:15 - 19:45 | Mírně pokročilí, 2.-3. díl | E. Stehlíková |
| 18:45 - 20:15 | Pokročilí, 3.-4. díl | V. Háse |
| 18:45 - 20:15 | Jóga proti bolestem zad, J* | M. Vlček |

PRAHA 2 - MŠ Happy Child

Jana Masaryka 627/31, Vinohrady

kontakt na lektorku Savitri Braunovou: 605 911 983

ÚTERÝ

| | | |
|---------------|---------------------------------------|-------------|
| 17:00 - 17:45 | děti 3-7 let s rodiči, OT*, od března | S. Braunová |
| 18:00 - 18:45 | školáci 8-15 let, OT*, od března | S. Braunová |



OT* = otevřený kurz; lze si zaplatit celý semestr či jednotlivé lekce. Do otevřeného kurzu lze přijít, i když je jeho základní kapacita obsazena

M* = kurz s pokročilou meditací J* = s jóganidrou, hluboká relaxace STREAM = živé vysílání kurzu přes internet

INFORMACE A PŘIHLAŠOVÁNÍ:

WWW.JOGA.CZ/PRAHA

Jóga v denním životě Praha, z.s. | Tel: 728 346 069 | paha@joga.cz





Harmonie těla, myslí a duše

KURZY JÓGY V DENNÍM ŽIVOTĚ V PRAZE únor 2024 - červen 2024

Systém paramhansé svámího Mahéšvaránandy

PRAHA 4 - JÓGACENTRUM DONOVALSKÁ

ZŠ Donovalská 40/1684, Chodov

tel. 737 071 812

PONDĚLÍ

19:00 - 20:30 Mírně pokročilí, 2.-3. díl, do 27. května V. Klimešová

19:00 - 20:30 Pro ženy 40+, začátečnice, od března M. Slušná

ÚTERÝ

19:00 - 20:30 Jóga proti bolestem zad, pokročilí H. Ptáčková

19:00 - 20:30 Pokročilí začátečníci, 1.-2. díl, do 28.5. P. Klimeš

STŘEDA

19:00 - 20:30 Pokročilí, 3.-4. díl V. Král

19:00 - 20:30 Pro ženy 40+, pokročilé, od března M. Slušná

ČTVRTEK

19:00 - 20:30 Kurz pro náhrady, vyhlašován e-mailem různí cvičitelé

PRAHA 5 - ĀŠRAM MALÁ OHRADA

Velichovská 1393/17

PONDĚLÍ

17:00 - 18:30 Začátečníci, 1.-2. díl, OT*, od března P. Papírník

17:00 - 18:30 Mírně pokročilí, 2.-3. díl, od března B. Pařová

ÚTERÝ

9:15 - 10:45 Začátečníci, 1.-3. díl, OT*, od března M. Novotná

17:00 - 18:30 Jóga proti bolestem zad, od března M. Sommerová

18:45 - 20:15 Začátečníci, 1.-3. díl, OT*, od března D. Hornof

STŘEDA

17:00 - 18:30 Začátečníci, 1.-2. díl, OT*, od března B. Pařová

18:45 - 20:30 Pokročilí, 2.-3. díl, od března H. Pařo

ČTVRTEK

17:00 - 18:30 Jóga proti bolestem zad, od března J. Stiešsová

PRAHA 6 - Mateřská školka Arabská

Arabská 681/20 - budova vpravo od schodů do MŠ

STŘEDA

18:00 - 19:30 Jóga proti bolestem zad a kloubů S. Nováková

ČTVRTEK

18:00 - 19:30 mírně pokročilí, 2.-3. díl D. Lišková

PRAHA 7 LETNÁ - EMBASSY OF INDIA

Milady Horákové 60

ÚTERÝ

17:30 - 19:00 Yoga in daily life against backpain, drop-in J. Puri

PRAHA 6 DEJVICE - SCIO škola

Na Santince 5 - vchod ze strany budovy nad venkovním schodištěm, cvičí se v sálu

STŘEDA

17:30 - 19:00 Pokročilí, 4.-5. díl S. Janota

19:15 - 20:45 Mírně pokročilí, 2.-3. díl S. Janota

ŘÍČANY

Kontakt na cvičitelku A. Stellnerovou: 777 299 272

STŘEDA

Mírně pokročilí, 2.-3. díl, od března, OT* A. Stellnerová

Část z výtěžku z kurzového je věnována na humanitární aktivity Jógy v denním životě joga.cz/humanitarni

Datum poslední změny 1. 2. 2024. Změna programu vyhrazena

INFORMACE A PŘIHLAŠOVÁNÍ:

WWW.JOGA.CZ/PRAHA

Jóga v denním životě Praha, z.s. | Tel: 728 346 069 | paha@joga.cz

