



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

System paramhansa svámího Mahéšvaránandy

KURZY JÓGY V PRAZE

únor – červen 2019

www.joga.cz

přihlašování přes odkaz joga.cz/online

PRAHA 3 JÓGACENTRUM VELEHRADSKÁ
Velehradská 21, Vinohrady, vchod ze dvora
tel. 605 263 296, e-mail paha@joga.cz
Otevírací doba: Po - Čt 30 minut před začátkem kurzu

PONDĚLÍ

15.15–16.45	jóga proti bolestem zad, <i>otevřený</i>	M. Bílá
17.00–18.30	začátečníci, 1.–2. díl	B. Pařová
17.00–18.30	mírně pokročilí, 2.–3. díl	H. Laburdová
17.00–18.30	jóga na podporu vitality	A. Paikert
18.45–20.15	pokročilí, 3.–4. díl	A. Paikert

ÚTERÝ

8.30–10.00	mírně pokročilí, 2.–3. díl	A. Paikert
10.30–12.00	jóga proti bol. zad a kloubů	R. Mazancová
17.00–18.30	začátečníci, 1.–2. díl	H. Heroldová
17.30–19.00	Beginners, Yoga in English, open class, D*	J. Huberová

STŘEDA

10.00–11.30	jóga proti bol. zad a kloubů	R. Jamborová
17.00–18.30	mírně pokročilí, 2.–3. díl	B. Pařová
17.00–18.45	pránájama a meditace, <i>vstupenkový, M*</i>	V. Háse
18.45–20.15	pokročilí, 3.–4. díl	D. Brůna
19.00–20.45	mírně pokročilí, 2.–3. díl, R*	V. Háse

ČTVRTEK

11.00–12.30	jóga proti bol. zad a kloubů	R. Jamborová
17.00–18.30	jóga pro těhotné, <i>otevřený</i>	R. Rashmidevi
17.00–18.30	mírně pokročilí, 2.–3. díl, D*	P. Vích

PRAHA 2 JÓGACENTRUM BLANICKÁ

Blanická 17, Vinohrady, tel. 728 346 069, e-mail paha@joga.cz

Otevírací doba:

Po–St 9.30–13.00, 14.30–19.00, Čt 9.30–13.00, 16.30–19.00

PONDĚLÍ

10.00–11.30	jóga na podporu vitality	J. Muffová
10.30–12.00	jóga proti bolestem zad, <i>od března</i>	A. Paikert
12.00–13.00	polední meditace zdarma	bez vedení
15.00–16.30	začátečníci, 1.–2. díl	M. Kottová
15.00–16.30	začátečníci, 1.–2. díl	J. Procházková
17.00–18.30	jóga proti bolestem zad, <i>otevřený</i>	K. Košnar
17.00–18.30	mírně pokročilí, 2.–3. díl, D*	S. Kurková
17.30–19.00	mírně pokročilí, 2.–3. díl	Z. Pexidr
19.15–20.45	pokročilí, 5.–6. díl	Z. Pexidr
19.15–20.45	jóga proti bolestem zad	J. Blahůšková

ÚTERÝ

8.00–9.30	jóga na podporu vitality, D*	E. Stehlíková
9.00–10.30	začátečníci, 1.–2. díl	M. Navrátilová
9.30–11.00	mírně pokročilí, 2.–3. díl	J. Blahůšková
10.00–11.45	jóga pro seniory, R*	Z. Indrová
12.00–13.00	polední meditace zdarma	bez vedení
13.00–14.30	jóga pro seniory 65+ zdarma	D. Stuchlíková
14.45–16.15	jóga pro seniory	D. Stuchlíková
15.00–16.30	začátečníci, 1.–2. díl	J. Procházková
17.00–18.45	jóga proti bolestem zad, R*	V. Háse
17.00–18.30	jóga na podporu vitality	A. Paikert
17.00–18.30	začátečníci, 1.–2. díl	E. Marholdová
18.45–20.30	mírně pokročilí, 2.–3. díl	D. Hornof
19.00–20.45	pokročilí, 3.–5. díl, M*	V. Háse

STŘEDA

7.00–8.00	začátečníci, 1.–2. díl	M. Knapová
9.00–10.30	začátečníci, 1. díl	M. Navrátilová
10.00–11.30	začátečníci, 1.–2. díl	J. Procházková
10.00–11.30	jóga proti bolestem zad	J. Blahůšková
12.00–13.00	polední meditace zdarma	bez vedení
15.15–16.15	školáci, 8–15 let, <i>otevřený</i>	O. Kail
16.15–17.00	děti, 3–7 let s rodiči, <i>otevřený</i>	O. Kail
17.00–18.30	mírně pokročilí, 2.–3. díl	J. G. Němečková
17.00–18.45	pokročilí, 3.–5. díl, M*	V. Němeček
17.15–18.45	jóga proti bolestem zad	P. Novotný
18.45–20.15	pokročilí, 2.–4. díl	E. Horová

ČTVRTEK

9.30–11.00	jóga na podporu vitality	J. Blahůšková
10.00–11.30	jóga proti bolestem zad, <i>do 30.5.</i>	R. Vojtíková
10.30–12.00	jóga proti bolestem zad, <i>od března</i>	A. Paikert
12.00–13.00	polední meditace zdarma	bez vedení
16.50–18.20	mírně pokročilí, 2.–3. díl	Z. Bartl
17.00–18.30	mírně pokročilí, 2.–3. díl	D. Nová
17.00–18.45	proti bolestem zad, R*	V. Háse
18.45–20.15	začátečníci, 1.–2. díl, D*	Š. Bučková

PÁTEK

8.30–10.00	jóga pro studenty	P. Potoček
10.15–11.45	jóga pro studenty	S. Braunová

Vstupenkový kurz: lze platit pouze jednotlivé vstupy; **otevřený kurz:** lze si zaplatit celý semestr nebo jednotlivé vstupy. Do otevřeného kurzu lze přijít, i když je jeho základní kapacita obsazena.

PRAHA 4 JÓGACENTRUM DONOVALSKÁ

ZŠ Donovalská 40/1684, Chodov
tel. 737 071 812, e-mail paha@joga.cz

PONDĚLÍ

10.00–11.30	jóga pro seniory	V. Klimešová
18.30–20.15	mírně pokročilí, 3.–4. díl, M,T*	M. Slušná
18.30–20.15	mírně pokročilí, 2.–3. díl, M*	V. Klimešová

ÚTERÝ

10.00–11.30	začátečníci, 1. díl	P. Klimeš
-------------	---------------------	-----------

STŘEDA

19.00–20.30	mírně pokročilí, 2.–3. díl	M. Slušná
19.00–20.30	začátečníci, 1.–2. díl	R. Valová

ČTVRTEK

19.00–20.30	pokročilí, 2.–4. díl	V. Král
19.00–20.30	1. díl (7.3. - 25.4., 8 lekcí)	P. Klimeš
19.00–20.30	1. díl (2.5. - 20.6., 8 lekcí)	P. Klimeš

PRAHA 5 JÓGACENTRUM STODŮLKY

Kuncova 3a, Stodůlky, budova v areálu hřiště
tel. 725 251 718, 728 346 069, e-mail paha@joga.cz

PONDĚLÍ

9.00–10.30	jóga na podporu vitality, <i>otevřený</i>	J. Fuksová
15.00–16.30	jóga proti bolestem zad	M. Sommerová
16.45–18.15	jóga na podporu vitality	M. Sommerová
17.00–18.30	jóga pro ženy	J. Stiessová
18.45–20.15	mírně pokročilí, 2.–3. díl	N. Cutler

ÚTERÝ

16.30–18.00	jóga proti bolestem zad	M. Sommerová
16.30–17.15	děti 4–10 let s rodiči	D. Lišková
17.00–18.30	mírně pokročilí, 2.–3. díl	R. Růžička
18.15–19.45	začátečníci, 1.–3. díl	M. Sommerová
18.15–19.45	pokročilí, 4. díl, D*	D. Lišková

STŘEDA

19.00–20.45	pokročilí, 4.–5. díl, M*	R. Paluš
19.00–20.30	pokročilí, 3.–4. díl	F. Hlinka

ČTVRTEK

9.00–10.30	jóga na podporu vital., <i>otevřený</i> , D*	D. Lišková
17.00–18.30	mírně pokročilí, 2.–3. díl	P. Papírník

PRAHA 5 Mateřská škola, Lohanského 851, Barrandov

tel. 728 346 069, e-mail paha@joga.cz

ÚTERÝ

18.00–19.30	začátečníci, 1.–3. díl	H. Paľo
-------------	------------------------	---------

PRAHA 6 Stadion mládeže, Na Kotlářce 1 (budova vzadu u fotbalového hřiště), tel. 728 346 069, e-mail paha@joga.cz

ÚTERÝ

16.45–18.30	pokročilí, 3.–4. díl, M*	R. Fuksa
-------------	--------------------------	----------

PRAHA 6 MŠ Arabská, Arabská 681/20

tel. 728 346 069, e-mail paha@joga.cz

ÚTERÝ

18.15–20.00	začátečníci, 1.–2. díl, M*	M. Šmucar
-------------	----------------------------	-----------

STŘEDA

19.00–20.45	pokročilí, 3.–4. díl, M*	R. Fuksa
-------------	--------------------------	----------

PRAHA 6 Libocký dvůr, Rybnická 18/1

tel. 728 346 069, e-mail paha@joga.cz

STŘEDA

18.00–19.30	jóga proti bolestem zad	S. Nováková
-------------	-------------------------	-------------

ČTVRTEK

17.00–18.30	pokročilí, 4.–5. díl	S. Janota
18.45–20.15	jóga na podporu vitality, D*	S. Janota

PRAHA 8 ZŠ Ústavní, Hlivická 1/400, Bohnice (zadní vchod školy)

tel. 728 346 069, e-mail paha@joga.cz

ÚTERÝ

17.45–19.15	jóga na podporu vitality	I. Růžičková
19.30–21.00	mírně pokročilí, 2.–3. díl	I. Růžičková

PRAHA 9 MŠ Letců, Letců 731/6, 197 00 Praha-Kbely

tel. 728 346 069, e-mail paha@joga.cz

STŘEDA

17.30–19.15	mírně pokročilí, 2.–4. díl, M*	M. Krejčí
-------------	--------------------------------	-----------

ŘÍČANY MŠ Landie, Orlická ulice 2188/2, 251 01 (tělocvična)

tel. 777 299 272, 728 346 069, e-mail paha@joga.cz

PONDĚLÍ

19.00–20.30	jóga proti bolestem zad, <i>otevřený</i>	A. Stellnerová
-------------	--	----------------

* T = kurz s rozšířenou teorií; M = kurz s rozšířenou meditací; D = dynamický kurz, R = relaxační kurz.

Vstupenkový kurz: lze platit pouze jednotlivé vstupy; **otevřený kurz:** lze si zaplatit celý semestr nebo jednotlivé vstupy.

Přihlašování pro veřejnosť probíhá od středy 16. ledna 2019.

Datum poslední změny 17. 12. 2018. Změna programu vyhrazena.

Část z výtěžku z kurzovního je věnována na humanitární a dobročinné aktivity.

joga.cz/humanitarni



Jóga v denním životě, z.s.
Blanická 17, Vinohrady, 120 00 Praha 2
tel. 728 346 069, e-mail paha@joga.cz

www.joga.cz