



# JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

## Harmonie těla, mysli a duše

Systém paramhansé svámího Mahéšvaránandy

## KURZY JÓGY V PRAZE

únor – červen 2021

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

přihlašování přes odkaz [joga.cz/online](http://joga.cz/online)

**PRAHA 3 JÓGACENTRUM VELEHRADSKÁ**  
Velehradská 21, Vinohrady, vchod ze dvora  
tel. 728 346 069, e-mail [paha@joga.cz](mailto:paha@joga.cz)  
Otevírací doba: Po - Čt 15 minut před začátkem kurzu

### PONDĚLÍ

11.00–12.30	jóga na podporu vitality	A. Paikert
17.00–18.30	jóga proti bolestem zad	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	mírně pokročilí, 2.-3. díl	A. Paikert
17.30–19.00	začátečníci, 1.-3. díl	M. Bílá

### STŘEDA

17.00–18.45	pránájama a meditace, <b>vstupenkový</b>	V. Háse
18.45–20.15	jóga na podporu vitality	D. Brůna
19.00–20.30	pokročilí, 4.-5. díl	V. Háse

### ČTVRTEK

10.30–12.00	jóga proti bolestem zad	A. Paikert
17.00–18.30	jóga pro těhotné, <b>otevřený</b>	R. Rashmidevi
17.00–18.30	jóga proti bolestem zad	V. Háse
18.45–20.15	mírně pokročilí, 2.-3. díl	V. Háse

**ŘÍČANY** Domov Pod Kavčí Skálou, M. Pujmanové 2045,  
tel. 777 299 272, 728 346 069, e-mail [paha@joga.cz](mailto:paha@joga.cz)

### ÚTERÝ

19.00–20.30	začátečníci, 1.-3. díl	A. Stellnerová
-------------	------------------------	----------------

## PRAHA 2 JÓGACENTRUM BLANICKÁ

Blanická 17, Vinohrady, tel. 728 346 069, e-mail [paha@joga.cz](mailto: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 proti bolestem zad	J. Muffová
10.00–11.30	začátečníci, 1.–2. díl	M. Novotná
12.00–13.00	polední meditace zdarma	bez vedení
15.00–16.30	jóga proti bolestem zad, <b>pokročilí</b>	M. Kottová
15.00–16.30	začátečníci, 1.–2. díl	J. Procházková
17.00–18.30	mírně pokročilí, 2.-3. díl	E. Horová
17.30–19.00	jóga na podporu vitality	Z. Pexidr
18.00–19.30	začátečníci, 1.–2. díl	M. Vlček
18.45–20.15	jóga proti bolestem zad	J. Blahůšková
19.15–20.45	pokročilí, 4.-5. díl	Z. Pexidr

### ÚTERÝ

7.45–9.15	jóga na podporu vitality	E. Stehlíková
9.00–10.30	začátečníci, 1.–2. díl	M. Navrátilová
9.45–11.15	jóga na podporu vitality	J. Blahůšková
10.00–11.30	jóga pro seniory	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
17.00–18.30	jóga proti bolestem zad	V. Háse
17.00–18.30	začátečníci, 1.–2. díl	E. Marholdová
18.45–20.15	začátečníci, 1.–2. díl	D. Hornof
18.45–20.15	pokročilí, 3.-4. díl	V. Háse

### STŘEDA

9.00–10:30	jóga proti bolestem zad	M. Navrátilová
10.00–11.30	začátečníci, 1.–2. díl	J. Procházková
10.00–11.30	proti bolestem zad, <b>mírně pokročilí</b>	J. Blahůšková
12.00–13.00	polední meditace zdarma	bez vedení
15.00–16.00	školáci, 8–15 let, <b>otevřený</b>	O. Kail
16.00–17.00	děti, 3–7 let s rodiči, <b>otevřený</b>	O. Kail
17.00–18.30	jóga proti bolestem zad	E. Horová
17.00–18.45	pokročilí, 3.–5. díl, M*	V. Němeček
17.15–18.45	mírně pokročilí, 2.–3. díl	P. Novotný

### ČTVRTEK

8.00–9.30	začátečníci, 1.-2. díl	S. Janota
10.00–11.30	jóga proti bolestem zad	J. G. Němečková
12.00–13.00	polední meditace zdarma	bez vedení
17.00–18.30	začátečníci, 1.-2. díl	M. Celbová
17.00–18.30	mírně pokročilí, 2.-3. díl	D. Poupová

**PRAHA 4 JÓGACENTRUM DONOVALSKÁ**

ZŠ Donovalská 40/1684, Chodov  
tel. 737 071 812, e-mail [paha@joga.cz](mailto:paha@joga.cz)

**PONDĚLÍ**

10.00–11.30	jóga pro seniory	V. Klimešová
19.00–20.30	pokročilí začátečníci, 1.-2. díl	V. + P. Klimešovi

**ÚTERÝ**

10.00–11.30	jóga pro seniory	P. Klimeš
-------------	------------------	-----------

**STŘEDA**

19.00–20.30	jóga na podporu vitality	M. Slušná
-------------	--------------------------	-----------

**ČTVRTEK**

16.30–17.30	cvičení pro rodiče s dětmi od 6 let - měsíční kurz od 4.3. - 25.3.	P. Klimeš
19.00–20.30	mírně pokročilí, 2.-3. díl	V. Král
19.00–20.30	začátečníci, 1.-2. díl	P. Klimeš

**SOBOTA (KAŽDÁ POSLEDNÍ V MĚSÍCI)**

16.30–17.30	cvičení pro rodiče s dětmi od 6 let	P. Klimeš
18.00–19.30	začátečníci, 1.-2. díl	V. + P. Klimešovi

**PRAHA 5 JÓGACENTRUM STODŮLKY**

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

**PONDĚLÍ**

15.00–16.30	jóga proti bolestem zad	M. Sommerová
16.45–18.15	jóga na podporu vitality	M. Sommerová

**ÚTERÝ**

16.30–18.00	jóga proti bolestem zad	M. Sommerová
18.15–19.45	začátečníci, 1.-3. díl	M. Sommerová

**STŘEDA**

17.15 –18.45	začátečníci, 1.-2. díl, <b>otevřený</b> , R*	N. Cutler
19.00 –20.45	pokročilí, 2.-3. díl, M*	R. Paluš

**ČTVRTEK**

9.00 –10.30	začátečníci, 1.-2. díl, D*	D. Lišková
17.00 – 17.45	děti 4-10 let s rodiči, <b>otevřený</b>	D. Lišková
17.00 –18.30	mírně pokročilí, 2.–3. díl	J. Stiešová
18.00 –19.30	pokročilí, 4.-5. díl, D*	D. Lišková

**PRAHA 5 Kulturní centrum, Záhorského 886/4, Barrandov**

Vstup je v zadní části budovy, obcházejte zleva.  
tel. 728 346 069, e-mail [paha@joga.cz](mailto:paha@joga.cz)

**ČTVRTEK**

18.00–19.30	začátečníci, 1.-3. díl, D*	R. Růžička
-------------	----------------------------	------------

**PRAHA 5 JÓGACENTRUM MALÁ OHRADA**

Velichovská 17, Malá Ohrada  
tel. 725 251 718, 728 346 069, e-mail [paha@joga.cz](mailto:paha@joga.cz)

**PONDĚLÍ**

9.00 –10.30	jóga na podporu vitality	J. Fuksová
17.00–18.30	mírně pokročilí, 2.–3. díl	P. Papírník
17.00–18.30	začátečníci, 1.–2. díl, <b>otevřený</b>	B. Pařová

**ÚTERÝ**

17.00–18.30	začátečníci, 1.–2. díl, <b>otevřený</b>	B. Pařová
-------------	---	-----------

**STŘEDA**

9.30–11.00	jóga proti bolestem zad	M. Papírníková
17.00–18.30	začátečníci, 1.–2. díl, <b>otevřený</b>	B. Pařová
18.45 –20.30	mírně pokročilí, 2.–3. díl, M*	R. Fuksa

**ČTVRTEK**

18.00–19:30	začátečníci, 1.–2. díl, <b>otevřený</b>	H. Pařo
-------------	---	---------

**PRAHA 6 Stadion mládeže, Na Kotlářce 1 (budova v zád u fotbalového hřiště), tel. 728 346 069, e-mail [paha@joga.cz](mailto:paha@joga.cz)****ÚTERÝ**

16.45–18.30	mírně pokročilí, 2.–3. díl, M*	R. Fuksa
-------------	--------------------------------	----------

**PRAHA 6 MŠ Arabská, Arabská 681/20**

tel. 728 346 069, e-mail [paha@joga.cz](mailto:paha@joga.cz)

**ÚTERÝ**

17.15 –18.45	jóga proti bolestem zad	D. Lišková
19.00–20.30	začátečníci, 1.-2. díl	D. Lišková

**PRAHA 6 SCIO škola, nám. Na Santince 5 (sál ze strany budovy, nad schodištěm), tel. 728 346 069, e-mail [paha@joga.cz](mailto:paha@joga.cz)****STŘEDA**

17.45 – 19.15	jóga proti bolestem zad	S. Nováková
---------------	-------------------------	-------------

**ČTVRTEK**

17.30 –19.00	pokročilí, 4.–5. díl, D*	S. Janota
19.20–20.50	jóga proti bolestem zad	S. Janota

**PRAHA 7 Sokol Letná, U Studánky 2 (horní sál Sokolovny)**

tel. 728 346 069, e-mail [paha@joga.cz](mailto:paha@joga.cz)

**PONDĚLÍ**

18.00–19.30	začátečníci, 1.-3. díl	M. Hlaváček
-------------	------------------------	-------------

**PRAHA 9 VT GYM, Mladoboleslavská 1116, 19700 Praha-Kbely**

tel. 728 346 069, e-mail [paha@joga.cz](mailto:paha@joga.cz)

**STŘEDA**

17.30–19.00	začátečníci, 1.-3. díl	M. Krejčí
-------------	------------------------	-----------

\* 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 veřejnost probíhá od 4. ledna 2021.

Datum poslední změny 21.12. 2020. Změna programu vyhrazena.

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

[joga.cz/humanitarni](http://joga.cz/humanitarni)



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

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