



# JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

## Harmonie těla, mysli a duše

System paramhansa svámího Mahéšvaránandy

## KURZY JÓGY V PRAZE

únor – červen 2019

[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. 605 263 296, e-mail [paha@joga.cz](mailto: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, <i>otevřený</i>  | M. Bílá      |
| 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 | mírně pokročilí, 2.–3. díl                 | H. Heroldová |
| 17.30–19.00 | Beginners, Yoga in English, open class, D* | J. Huberová  |
| 18.45–20.15 | začátečníci, 1.–2. díl, <i>otevřený</i>    | H. Heroldová |

### STŘEDA

|             |  |           |
|-------------|--|-----------|
| 10.00–11.30 | jóga proti bolestem zad                      | B. Pařová |
| 17.00–18.30 | začátečníci, 1.-2. díl, <i>otevřený</i>      | 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

|             |   |                |
|-------------|---|----------------|
| 10.30–12.00 | jóga proti bolestem zad, <i>od března</i> | A. Paikert     |
| 14.00–15.30 | začátečníci, 1.-2. díl                    | J. Procházková |
| 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](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 na podporu vitality                  | J. Muffová     |
| 11.00–12.30 | 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, <i>otevřený</i>  | J. Blahůšková  |

### ÚTERÝ

|             |                              |                |
|-------------|------------------------------|----------------|
| 7.45–9.15   | 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                  | G. 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      |
| 15.00–16.00 | školáci, 8–15 let, <i>otevřený</i>      | O. Kail         |
| 16.00–16.45 | 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. Vojtková   |
| 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, <i>otevřený, D*</i> | 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. \* T = kurz s rozšířenou teorií; M = kurz s rozšířenou meditací; D = dynamický kurz, R = relaxační kurz.

**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 |
| 18.30–20.15 | 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 | jóga na podporu vitality | 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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 veřejnost probíhá od středy 16. ledna 2019.

Datum poslední změny 11.2.2019. 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, 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)