



# JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

## Harmonie těla, mysli a duše

Systém paramhansy svámího Mahéšvaránandy

## KURZY JÓGY V PRAZE

únor – červen 2020

POZOR,  
NEPŮJČUJEME KARIMATKY

**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 30 minut před začátkem kurzu

### PONDĚLÍ

10.00–11.30	jóga proti bolestem zad	H. Laburdová
17.00–18.30	jóga na podporu vitality	A. Paikert
18.45–20.15	pokročilí, 4.–5. díl	A. Paikert

### ÚTERÝ

8.30–10.00	mírně pokročilí, 2.–4. 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. Nadová - Heroldová
17.30–19.00	jóga proti bolestem zad	J. Kazmířská

### STŘEDA

10.30–12.00	jóga pro seniory	R. Jamborová
17.00–18.30	mírně pokročilí, 2.–3. díl	M. Celbová
17.00–18.45	pránájama a meditace, <i>vstupenkový, M*</i>	V. Háse
18.45–20.15	pokročilí, 3.–4. díl	D. Brůna
19.00–20.30	pokročilí, 4.–5. díl	V. Háse

### ČTVRTEK

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

**ŘÍČANY 4. ZŠ Nerudova, Nerudova 481/5, 251 01 (sál)**  
tel. 777 299 272, 728 346 069, e-mail [paha@joga.cz](mailto:paha@joga.cz)

### ÚTERÝ

18.30–20.00	začátečníci, 1.–3. díl, <i>otevřený</i>	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	začátečníci, 1.–2. díl	J. Muffová
11.00–12.30	jóga na podporu vitality	A. Paikert
12.00–13.00	polední meditace zdarma	bez vedení
15.00–16.30	jóga proti bolestem zad	M. Kottová
15.00–16.30	začátečníci, 1.–2. díl	J. Procházková
17.00–18.30	mírně pokročilí, 2.–4. díl	E. Horová
17.30–19.00	začátečníci, 1.–2. díl, <i>otevřený</i>	Z. Pexidr
18.00–19.30	mírně pokročilí, 2.–3. díl	M. Vlček
19.15–20.45	pokročilí, 4.–5. díl	Z. Pexidr
19.15–20.45	jóga proti bolestem zad	J. Blahůšková

### ÚTERÝ

7.45–9.15	jóga na podporu vitality, <i>otevřený</i>	E. Stehlíková
9.00–10.30	začátečníci, 1.–2. díl	M. Navrátilová
10.00–11.30	jóga pro seniory	Z. Indrová
12.00–13.00	polední meditace zdarma	bez vedení
13.00–14.30	<del>jóga pro seniory 65+ zdarma</del>	<del>D. Stuchlíková *</del>
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	mírně pokročilí, 2.–3. díl	A. Paikert
17.00–18.30	začátečníci, 1.–2. díl	E. Marholdová
18.45–20.30	pokročilí, 6.–8. díl, T*	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	jóga na podporu vitality	J. Blahůšková
12.00–13.00	polední meditace zdarma	bez vedení
15.00–16.00	školáci, 8–15 let, <i>otevřený</i>	O. Kail
16.00–17.00	děti, 3–7 let s rodiči, <i>otevřený</i>	O. Kail
17.00–18.45	pokročilí, 3.–5. díl, M*	V. Němeček
17.00–18.30	jóga proti bolestem zad, <i>otevřený</i>	E. Horová
17.15–18.45	mírně pokročilí, 2.–3. díl	P. Novotný

### ČTVRTEK

8.00–9.30	začátečníci, 1.–2. díl, <i>otevřený, D*</i>	S. Janota
9.30–11.00	mírně pokročilí, 2.–3. díl	J. Blahůšková
10.00–11.30	jóga proti bolestem zad, <i>otevřený</i>	J. G. Němečková
10.00–11.30	začátečníci, 2. díl, <i>do května</i>	M. Papírníková / E. Hrubá
12.00–13.00	polední meditace zdarma	bez vedení
16.45–18.15	mírně pokročilí, 2.–3. díl	Z. Bartl
17.00–18.30	jóga na podporu vitality	D. Poupová
17.00–18.30	začátečníci, 1.–2. díl, <i>otevřený</i>	K. Košnar
18.45–20.15	jóga proti bolestem zad, <i>otevřený</i>	D. Štamberk

### PÁTEK

8.30–10.00	<del>jóga pro studenty</del>	<del>P. Potoček *</del>
10.15–11.45	<del>jóga pro studenty</del>	<del>S. Braunová *</del>

\* Přeskrtnuté kurzy se již do konce semestru neotevřou; 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.

**PRAHA 4 JÓGACENTRUM DONOVALSKÁ**

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

**PONDĚLÍ**

10.00–11.30	jóga pro seniory	V. Klimešová *
18.45–20.15	pokročilí, 4.–5. díl	M. Slušná
18.45–20.15	mírně pokročilí, 2.–3. díl	V. Klimešová

**ÚTERÝ**

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

**STŘEDA**

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

**ČTVRTEK**

19.00–20.30	mírně pokročilí, 2.–3. díl	V. Král / H. Heroldová - Nadřová
19.00–20.30	začátečníci, 1. díl, <i>do konce dubna</i>	P. Klimeš

**PRAHA 5 JÓGACENTRUM STODŮLKY**

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

**PONDĚLÍ**

15.00–16.30	proti bolest. zad, <i>do května, otevřený</i>	M. Sommerová
16.45–18.15	jóga na podporu vitality, <i>do května</i>	M. Sommerová

**ÚTERÝ**

16.30–18.00	jóga proti bolestem zad, <i>do května</i>	M. Sommerová
18.15–19.45	začátečníci, 1.–3. díl, <i>do května</i>	M. Sommerová

**STŘEDA**

17.15–18.45	začátečníci, 1.–2. díl, <i>otevřený</i>	N. Cutler
19.00–20.45	pokročilí, 4.–5. díl, M*	R. Paluš

**ČTVRTEK**

9.00–10.30	začátečníci, 1.–2. díl	D. Lišková
17.00–17.45	děti 4–10 let s rodiči	D. Lišková
17.00–18.30	mírně pokročilí, 2.–3. díl	J. Stiessová
18.00–19.30	pokročilí, 4. díl	D. Lišková

**PRAHA 5 Mateřská škola, Lohanského 851, Barrandov**

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

**ÚTERÝ**

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

**PRAHA 5 JÓGACENTRUM MALÁ OHRADA**

Velichovská 17, Malá Ohrada  
tel. 728 346 069, e-mail praha@joga.cz

**PONDĚLÍ**

9.00–10.30	jóga na podporu vitality, <i>otevřený</i>	J. Fuksová
17.00–18.30	mírně pokročilí, 2.–3. díl	P. Papírník
17.00–18.30	začátečníci, 1.–2. díl, <i>od března, otevř.</i>	B. Paľová

**ÚTERÝ**

17.00–18.30	začátečníci, 1.–2. díl, <i>otevřený</i>	B. Paľová
-------------	---	-----------

**STŘEDA**

17.00–18.30	začátečníci, 1.–2. díl, <i>od března, otevř.</i>	B. Paľová
18.45–20.30	pokročilí, 3.–4. díl, M*	R. Fuksa

**ČTVRTEK**

18.00–19:30	jóga proti bolestem zad, <i>otevřený</i>	H. Paľo
-------------	--	---------

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

**ÚTERÝ**

17.15–18.45	jóga proti bolestem zad	D. Lišková
19.00–20.30	začátečníci, 1.–3. díl, <i>otevřený</i>	D. Lišková

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

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

**ČTVRTEK**

17.30–19.00	pokročilí, 2.–4. díl	S. Janota
19.15–20.45	jóga proti bolestem zad	S. Janota

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

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

**PONDĚLÍ**

18.00–19.30	začátečníci, 1.–3. díl, <i>otevřený</i>	M. Hlaváček
-------------	---	-------------

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

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

**ÚTERÝ**

18.00–19.30	jóga na podporu vitality	I. Růžičková *
-------------	--------------------------	----------------

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

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

**STŘEDA**

17.30–19.15	pokročilí, 3.–5. díl, M*	M. Krejčí *
-------------	--------------------------	-------------

\* Přeshkrtnuté kurzy se již do konce semestru neotevřou; 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 16. ledna 2020.

Datum poslední změny 11. 6. 2020. Změna rozpisu 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 praha@joga.cz

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