



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

Systém paramhansé svámího Mahéšvaránandy

KURZY JÓGY V PRAZE

září 2019 – leden 2020

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

10.00–11.30	začátečníci, 1.-2. díl	H. Laburdová
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	začátečníci, 1.–2. díl, <i>otevřený</i>	H. Heroldová
17.30–19.00	jóga proti bol. zad, <i>od října, otevřený</i>	J. Kazmířská

STŘEDA

10:30–12:00	jóga pro seniory, <i>od října</i>	R. Jamborová
17.00–18.30	začátečníci, 1.-2. díl, <i>otevřený</i>	B. Pařová
17.00–18.45	pránájama a meditace, <i>vstupenkový</i>	V. Háse
18.45–20.15	mírně pokročilí, 2.-3. díl	D. Brůna
19.00–20.30	pokročilí, 3.–4. díl	V. Háse

ČTVRTEK

10.30–12.00	začátečníci, 1.-2. díl	A. Paikert
17.00–18.30	jóga pro těhotné, <i>otevřený</i>	R. Rashmidevi
17.00–18.30	jóga proti bolestem zad	V. Háse
18:45–20:15	začátečníci, 1.-2. 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

ÚTERÝ

18.30–20.00	začátečníci, 1.-2. díl, <i>otevřený</i>	A. Stellnerová
-------------	---	----------------

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	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.-3. díl	E. Horová
17.30–19.00	pokročilí, 3.–4. díl	Z. Pexidr
18.00–19.30	začátečníci, 1.–2. díl, <i>otevřený</i>	M. Vlček
19.15–20.45	jóga na podporu vitality, <i>otevřený</i>	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	jóga proti bolestem zad, <i>od října</i>	M. Navrátilová
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
17.00–18.30	jóga proti bolestem zad	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	pokročilí, 4.–5. díl, <i>od října, T*</i>	D. Hornof
18.45–20.15	mírně pokročilí, 2.-3. díl	V. Háse

STŘEDA

9.00–10.30	začátečníci, 1. díl, <i>od října</i>	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
16.00–16.45	děti, 3–7 let s rodiči, <i>otevřený</i>	O. Kail
17.00–18.45	pokročilí, 3.–5. díl, M*, <i>od října</i>	V. Němeček
17.15–18.45	začátečníci, 1.–2. díl	P. Novotný
18.45–20.15	jóga na podporu vitality	F. Hlinka

ČTVRTEK

9.00–10.30	jóga proti bol. zad, <i>od října, otevřený</i>	J. G. Němečková
9.30–11.00	mírně pokročilí, 2.–3. díl	J. Blahůšková
10.00–11.30	začátečníci, 1.-2. díl, <i>od října</i>	M. Papírníková / E. Hrubá
12.00–13.00	polední meditace zdarma	bez vedení
16.50–18.20	mírně pokročilí, 2.–3. díl	Z. Bartl
17.00–18.30	jóga na podporu vitality	D. Nová
18.45–20.15	jóga proti bolestem zad, <i>otevřený</i>	D. Štamberk

PÁTEK

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

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	pokročilí, 4.–5. 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	mírně pokročilí, 2.–3. díl	R. Valová

ČTVRTEK

19.00–20.30	pokročilí, 3.–4. díl	V. Král
19.00–20.30	začátečníci, 1. díl, <i>do 28. listopadu</i>	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

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	N. Cutler
19.00–20.45	mírně pokročilí, 2.–3. díl, M*	R. Paluš

ČTVRTEK

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

PRAHA 5 Mateřská škola, Lohniského 851, Barrandov

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

ÚTERÝ

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

PONDĚLÍ

9.00–10.30	jóga na podporu vitality	J. Fuksová
17.00–18.30	začátečníci, 1.-2. díl	P. Papírník

ÚTERÝ

17.00–18.30	začátečníci, 1.-2. díl	B. Pař'ová
-------------	------------------------	------------

STŘEDA

16.00–17.30	jóga pro seniory, <i>od října</i>	P. Klimeš
18.45–20.30	mírně pokročilí, 2.–3. díl, M*	R. Fuksa

ČTVRTEK

18.00–19:30	jóga na podporu vitality, <i>otevřený</i>	H. Pař'o
-------------	---	----------

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

PRAHA 6 MŠ Arabská, Arabská 681/20

tel. 728 346 069, e-mail 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

STŘEDA

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

ČTVRTEK

17.30–19.00	pokročilí, 3.–4. díl	S. Janota
19.15–20.45	jóga na podporu vitality, D*	S. Janota

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

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

PONDĚLÍ

18.00–19.30	začátečníci, 1.-2. díl, <i>od října, otevřený</i>	M. Hlaváček
-------------	---	-------------

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	začátečníci, 1.-2. díl, <i>otevřený, od října</i>	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 10. června 2019.

Datum poslední změny 25. 9. 2019. Změna programu vyhrazena.

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

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

www.joga.cz