



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

Systém paramhansé svámího Mahéšvaránandy

KURZY JÓGY V PRAZE

září 2020 – leden 2021

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

11.00–12.30	jóga na podporu vitality	A. Paikert
17.00–18.30	začátečníci, 1.-2. díl, otevřený	K. Košnar
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

10:30–12:00	jóga pro seniory	R. Jamborová
17:00–18:45	pránájama a meditace, vstupenkový	V. Háse
17:00–18:30	začátečníci, 1.-2. díl	R. Valová
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, otevřený	R. Rashmidevi
17:00–18:30	jóga proti bolestem zad	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

ÚTERÝ

18.30–20.00	začátečníci, 1.-3. díl, otevřený	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	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, pokročilí	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, otevřený	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, mírně pokročilí	J. Blahůšková
12.00–13.00	polední meditace zdarma	bez vedení
15.00–16.00	školáci, 8–15 let, otevřený	O. Kail
16.00–17.00	děti, 3–7 let s rodiči, otevřený	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
18.45–20.15	jóga na podporu vitality	F. Hlinka
19.00–20.30	pokročilí, 5.-6. díl	D. Štamberk

ČTVRTEK

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

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

10.00–11.30	jóga pro seniory	V. Klimešová
19.00–20.30	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

16.30–17.30	cvičení pro rodiče s dětmi od 6 let - měsíční kurz od 1.10. - 29.10.	P. Klimeš
19.00–20.30	pokročilí, 3.-4. díl	V. Král
19.00–20.30	začátečníci, 1. díl, <i>do konce listopadu</i>	P. Klimeš

PRAHA 5 JÓGACENTRUM MALÁ OHRADAVelichovská 17, Malá Ohrada
tel. 725 251 718, 728 346 069, e-mail paha@joga.cz**PONDĚLÍ**

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

ÚTERÝ

17.00–18.30	začátečníci, 1.–2. díl, otevřený	B. Pařová
-------------	---	-----------

STŘEDA

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

ČTVRTEK

18.00–19:30	začátečníci, 1.–2. díl, otevřený	H. Pařo
-------------	---	---------

PRAHA 5 JÓGACENTRUM STODŮLKYKuncova 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	pokročilí, 3.-4. 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.-5. díl	D. Lišková

PRAHA 6 Stadion mládeže, Na Kotlářce 1 (budova v zád 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 681/20tel. 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**

17.30–19.00	jóga proti bolestem zad	S. Nováková
19.15–20.45	začátečníci, 1.-2. díl	O. Fuk

ČTVRTEK

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

PRAHA 5 Mateřská škola, Lohniského 851, Barrandovtel. 728 346 069, e-mail paha@joga.cz**ÚTERÝ**

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

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.-3. díl, otevřený	M. Hlaváček
-------------	---	-------------

PRAHA 9 MŠ Letců, Letců 731/6, 197 00 Praha-Kbelytel. 728 346 069, e-mail paha@joga.cz**STŘEDA**

17.30–19.15	začátečníci, 1.-3. díl, <i>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 1. června 2020.

Datum poslední změny 11. 5. 2020. Změna programu vyhrazena.

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

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