



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

Systém paramhansé svámího Mahéšvaránandy

KURZY JÓGY V PRAZE

září 2021 – leden 2022

www.joga.cz

přihlašování přes odkaz joga.cz/online

PRAHA 3 JÓGACENTRUM VELEHRADSKÁ
Velehradská 21, Vinohrady, vchod ze dvora
tel. 728 346 069, e-mail 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	začátečníci, 1.-2. 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	jóga proti bolestem zad	V. Háse
18.45–20.15	pokročilí, 3.-4. díl	V. Háse

STŘEDA

17.00–18.30	začátečníci, 1.-2. díl, <i>od října</i>	P. Novotný
18.45–20.15	jóga na podporu vitality	D. Brůna

ČTVRTEK

10.30–12.00	mírně pokročilí, 2.-3. díl	A. Paikert
17.00–18.30	jóga pro těhotné, <i>objednávkový</i>	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, e-mail paha@joga.cz

ÚTERÝ

19.00–20.30	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

Otevírací doba:

Po–St 9.30–13.00, 14.30–19.00, Čt 11:45–13.00, 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	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
18.45–20.15	jóga proti bolestem zad	J. Blahůšková
19.15–20.45	pokročilí, 4.–5. díl	Z. Pexidr

ÚTERÝ

7.45–9.15	mírně pokročilí, 2.-3. díl	E. Stehlíková
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
17.30–19.00	začátečníci, 1.–2. díl, <i>s jóganidrou</i>	M. Vlček
17.00–18.30	jóga na podporu vitality	I. Růžičková
18.45–20.15	začátečníci, 1.–2. díl	D. Hornof

STŘEDA

9.00–10.30	jóga proti bolestem zad	E. Horová
10.00–11.30	začátečníci, 1.–2. díl	J. Procházková
12.00–13.00	polední meditace zdarma	bez vedení
17.00–18.30	jóga proti bolestem zad	J. G. Němečková
17.00–18.45	pokročilí, 3.–5. díl, <i>M*</i>	V. Němeček
18.45–20.15	začátečníci, 1.–2. díl	Š. Bučková

ČTVRTEK

10.00–11.30	jóga proti bolestem zad	S. Janota
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
18.45–20.15	j. na podporu vitality, <i>od října, otevř.</i> Yoga for Vitality, from October, <i>drop in</i>	E. Stehlíková

PRAHA 2 MŠ HAPPY CHILD

Jana Masaryka 627/31, tel. 728 346 069, 605 911 983 (lektorka Savitri) e-mail paha@joga.cz

ÚTERÝ

14.45–15.45	jóga pro školáky, 8-15 let, <i>otevřený</i>	S. Braunová
15.45–16.45	jóga pro děti 3-7 let s rodiči, <i>otevřený</i>	S. Braunová

PRAHA 4 JÓGACENTRUM DONOVALSKÁ

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

PONDĚLÍ

19.00–20.30 začátečníci, 1.-2. díl V. Klimešová

STŘEDA

19.00–20.30 mírně pokročilí, 2.-3. díl M. Slušná

ČTVRTEK

19.00–20.30 pokročilí, 3.-4. díl V. Král
19.00–20.30 začátečníci, 1. díl, *do 30. listopadu, otevřený* P. Klimeš

SOBOTA

10.00–11.30 jóga pro seniory, 1. soboty v měsíci
otevřený, na vstupenky P. + V. Klimešovi

PRAHA 5 JÓGACENTRUM STODŮLKY

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

PONDĚLÍ

16.30–18.00 jóga na podporu vitality M. Sommerová

ÚTERÝ

16.45–18.15 jóga proti bolestem zad M. Sommerová

STŘEDA

17.15–18.45 začátečníci, 1.-2. díl, *otevřený* N. Cutler

ČTVRTEK

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

PRAHA 5 JÓGACENTRUM MALÁ OHRADA

Velichovská 17, Malá Ohrada
tel. 725 251 718, 728 346 069, e-mail paha@joga.cz

PONDĚLÍ

17.00–18.30 mírně pokročilí, 2.–3. díl P. Papírník
17.00–18.30 začátečníci, 1.–2. díl, *otevřený* B. Paľová

ÚTERÝ

17.00–18.30 začátečníci, 1.–2. díl, *otevřený* B. Paľová

STŘEDA

9.15–10.45 jóga proti bolestem zad M. Papírníková
17.00–18.30 začátečníci, 1.–2. díl, *od října, otevřený* B. Paľová
18.45–20.30 mírně pokročilí, 2.–3. díl, *M** R. Fuksa

ČTVRTEK

18.00–19.30 začátečníci, 1.–2. díl, *otevřený* H. Paľo

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, *otevřený* 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, *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

PONDĚLÍ

18.00–19.30 začátečníci, 1.-3. díl, *otevřený* O. Fuk

PRAHA 7 Embassy of India, Milady Horákové 60,

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

TUESDAY (from 14.9.2021)

17.30–19.00 Yoga in daily life against back pain, *drop in* J. Huberová

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

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

STŘEDA

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

ČERNOŠICE MŠ Barevný ostrov, Pod Ptáčnicí 2158, 252 28

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

PONDĚLÍ

19.00–20.45 začátečníci, 1.-2. díl, *od 11.října* R. Paluš

Objednávkový kurz: objednejte si cvičení emailem či tel.; **otevřený kurz:** lze si zaplatit celý semestr či jednotlivé vstupy. Do **otevřeného kurzu** lze přijít, i když je jeho základní kapacita obsazena. * **T** = kurz s rozšíř. teorií; **M** = kurz s rozšíř. meditací; **D** = dynamický kurz; **R** = relaxační kurz. **Jóganidra** = hloubková relaxace.

Přihlašování pro veřejnost probíhá od 1. června 2021.

Datum poslední změny 9. 11. 2021. Změna programu vyhrazena.

Část z výtěku 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