



Harmonie těla, myslí a duše

ROZPIS KURZŮ JÓGY V DENNÍM ŽIVOTĚ

ZÁŘÍ 2022 - LEDEN 2023

Systém Paramhansy svámiho Mahéšvaránandy

Tel: (+420) 728 346 069

Email: praha@joga.cz

JÓGACENTRUM BLANICKÁ

PRAHA 2

Blanická 17, Praha 2 - Vinohrady

Otevírací doba: Po-St 9.30-13, 14:30-19, Čt: 16:30-19 hod.

PONDĚLÍ

10:00 - 11:30	Začátečníci, 1.-2. díl	J. Muffová
11:00 - 12:30	Mírně pokročilí, 2.-3. díl	A. Paikert
15:00 - 16:30	Začátečníci, 1.-2. díl	J. Procházková
17:00 - 18:30	Začátečníci, 1.-3. díl	Lišková/Horová
17:00 - 18:30	Jóga proti bolestem zad	A. Paikert
17:30 - 19:00	Mírně pokročilí, 2.-3. díl	Z. Pexidr
18:00 - 19:00	Jóga pro vitalitu STREAM	D. Brůna
18:45 - 20:15	Pokročilí, 2.-4. díl	A. Paikert
19:00 - 20:30	Proti bolestem zad	J. Blahůšková
19:15 - 20:45	Pokročilí, 4.-5. díl	Z. Pexidr

ÚTERÝ

7:45 - 9:15	Pokročilí, 2.-4. díl	E. Stehlíková
8:30 - 10:00	Jóga proti bolestem zad	A. Paikert
10:00 - 11:30	Jóga pro seniory	Z. Indrová
10:30 - 12:00	Proti bolestem zad a kloub.	R. Mazancová
13:00 - 14:00	Pro seniory 65+ zdarma	D. Stuchlíková
14:15 - 15:45	Jóga pro seniory	D. Stuchlíková
15:00 - 16:30	Začátečníci, 1.-2. díl	J. Procházková
17:00 - 18:30	Proti bolestem zad	V. Háse
17:00 - 18:30	Jóga pro vitalitu	I. Růžičková
17:00 - 18:30	Mírně pokročilí, 2.-3. díl	D. Poupová
18:45 - 20:15	Pokročilí, 3.-4. díl	V. Háse

STŘEDA

9:30 - 11:00	Proti bolestem zad	A. Paikert
10:00 - 11:30	Začátečníci, 1.-2. díl	J. Procházková
16:45 - 18:30	Pokročilí, 3.-5. díl, M*	V. Němeček
17:00 - 18:30	Jóga proti bolestem zad	J.G. Němečková
17:15 - 18:45	Začátečníci, 1.-2. díl, O*	P. Novotný
19:00 - 20:30	Pokročilí, 2.-4. díl	D. Brůna
19:00 - 20:30	Jóga pro vitalitu O*	V. Háse

ČTVRTEK

10:30 - 12:00	Jóga proti bolestem zad	S. Janota
10:30 - 12:00	Začátečníci, 1.-3. díl	A. Paikert
17:00 - 18:30	Jóga proti bolestem zad	V. Háse
17:15 - 18:45	Začátečníci, 1.-3. díl	M. Celbová
17:30 - 19:00	Začátečníci s jóganidrou	M. Vlček
18:45 - 20:15	Mírně pokročilí, 2.-3. díl	V. Háse

JÓGACENTRUM DONOVALSKÁ

PRAHA 4

ZŠ Donovalská 1684/40, Praha 11 - Chodov

PONDĚLÍ

19:00 - 20:30	Mírně pokročilí, 2.-3. díl	V. Klimešová
19:00 - 20:30	Bude upřesněno	M. Slušná

ÚTERÝ

19:00 - 20:30	Jóga proti bolestem zad	H. Ptáčková
---------------	-------------------------	-------------

STŘEDA

19:00 - 20:30	Pokročilí, 3.-5. díl	M. Slušná
---------------	----------------------	-----------

ČTVRTEK

19:00 - 20:30	Začátečníci, 1.-2. díl	P. Klimeš
---------------	------------------------	-----------

JÓGACENTRUM MALÁ OHRADA

PRAHA 5

Velichovská 1393/17, Praha 13 - Stodůlky

PONDĚLÍ

17:00 - 18:30	Začátečníci, 1.-2. díl, O*	B. Pařová
17:00 - 18:30	Mírně pokročilí, 2.-3. díl	P. Papírník
18:45 - 20:30	Pokročilí, 2.-4. díl, M*	R. Paluš

ÚTERÝ

9:15 - 10:45	Začátečníci, 1.-2. díl, O*	M. Novotná
17:00 - 18:30	Proti bolestem zad	M. Sommerová
18:00 - 19:30	Začátečníci, 1.-2. díl, O*	D. Hornof

STŘEDA

9:15 - 10:45	Jóga pro vitalitu	M. Papírníková
17:00 - 18:30	Začátečníci, 1.-2. díl, O*	B. Pařová
18:45 - 20:30	Pokročilí, 3.-5. díl, R*	R. Fuksa

ČTVRTEK

17:00 - 18:30	Mírně pokročilí, 2.-3. díl	J. Stiessová
17:00 - 18:30	Začátečníci, 1.-2. díl, O*	H. Pařo
19:00 - 20:30	Jóga pro vitalitu, O*	R. Růžička

Přihlašování na www.joga.cz/praha

Těšíme se na Vás!

O* = otevřený kurz; lze si zaplatit celý semestr či jednotlivé lekce. 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. Jóganidra = hluboká relaxace. Stream = živé vysílání kurzu přes internet.

SCIO ŠKOLA	PRAHA 6	EMBASSY OF INDIA	PRAGUE 7
Na Santince 5, Praha 6 - Dejvice		Milady Horákové 60, Praha 7 - Letná	
Vchod ze strany budovy nad venkovním schodištěm, cvičí se v sálu.			
STŘEDA		TUESDAY	
18:00 - 19:30	Proti bolestem zad, O* S. Nováková	17:30 - 19:00	Yoga against backpain, drop i J. Puri (Huberová)
ČTVRTEK			
17:30 - 19:00	Mírně pokročilí, 2.-3. díl S. Janota		
19:20 - 20:50	Proti bolestem zad, O* S. Janota		
STADION MLÁDEŽE KOTLÁŘKA		ŘIČANY	
PRAHA 6			
Na Kotlářce 1, Praha 6 - Dejvice		M. Pujmannové 2045, 251 01 Říčany	
Budova vzadu u atletického okruhu, cvičí se v tělocvičně.		Kontakt na cvičitelku Alenu Stellnerovou: 777 299 272	
ÚTERÝ		STŘEDA	
16:45 - 18:30	Začátečníci, 1.-3. díl, O* R. Fuksa	18:00 - 19:30	Jóga pro vitalitu, O* A. Stellnerová
MŠ ARABSKÁ		MŠ HAPPY CHILD	
PRAHA 6		PRAHA 2	
Arabská 681/20, Praha 6 - Vokovice		Jana Masaryka 627/31, Praha 2 - Vinohrady	
Budova vpravo od schodů do mateřské školy.		Kontakt na lektorku Savitří Braunovou: 605 911 983	
STŘEDA		ÚTERÝ	
17:15 - 18:45	Proti bolestem zad, O* O. Fuk	17:00 - 17:45	Děti s rodiči, 3-7 let, O* S. Braunová
19:00 - 20:30	Jóga pro vitalitu, O* D. Lišková	18:00 - 18:45	Školáci, 8-15 let, O* S. Braunová

Přihlašování na www.joga.cz/praha

Těšíme se na Vás!

O = otevřený kurz; lze si zaplatit celý semestr či jednotlivé lekce. 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. Jóganidra = hluboká relaxace. Stream = živé vysílání kurzu přes internet.*

Přihlašování pro veřejnost probíhá od 13. června 2022 od 12 hodin. Datum poslední změny rozpisu: 23.5.2022. 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 2025/17, 120 00 Praha 2 - Vinohrady
Tel: 728 346 069, e-mail: paha@joga.cz

www.joga.cz