



# JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

## Harmonie těla, mysli a duše

System paramhase svámího Mahéšvaránandy

## KURZY JÓGY V PRAZE

únor - červen 2023

[WWW.JOGA.CZ](http://WWW.JOGA.CZ)

Přihlašování na [www.joga.cz/praha](http://www.joga.cz/praha)  
[paha@joga.cz](mailto:paha@joga.cz), 728 346 069

### PRAHA 5 JÓGACENTRUM MALÁ OHRADA

Velichovská 1393/17, Praha 13 - Stodůlky  
Otevírací doba: 15 minut před začátkem kurzu

#### PONDĚLÍ

17:00 - 18:30 Začátečníci, 1.-2. díl, OT\* B. Pařová  
17:00 - 18:30 Mírně pokročilí, 2.-3. díl P. Papírník

#### ÚTERÝ

9:15 - 10:45 Začátečníci, 1.-2. díl, OT\* M. Novotná  
17:00 - 18:30 Jóga proti bolestem zad M. Sommerová  
18:45 - 20:15 Začátečníci, 1.-3. díl, OT\* D. Hornof

#### STŘEDA

9:15 - 10:45 Jóga pro vitalitu, mírně pokročilí P. Papírníková  
17:00 - 18:30 Začátečníci, 1.-3. díl, OT\* B. Pařová  
18:45 - 20:30 Pokročilí, 4.-5. díl R. Paluš

#### ČTVRTEK

17:00 - 18:30 Mírně pokročilí, 2.-3. díl J. Stiessová  
17:00 - 18:30 Jóga proti bolestem zad, OT\* H. Pařo  
19:00 - 20:30 Jóga pro vitalitu, OT\* R. Růžička

### PRAHA 2 JÓGACENTRUM BLANICKÁ

Blanická 17, Vinohrady  
Otevírací doba: Po-St 9:30-13, 14:30-19, Čt: 16:30 - 19 hod

#### PONDĚLÍ

10:00 - 11:30 Jóga proti bolestem zad J. Muffová  
11:00 - 12:30 Jóga pro vitalitu A. Paikert  
15:00 - 16:30 Začátečníci, 1.-2. díl J. Procházková  
17:00 - 18:30 Mírně pokročilí, 2.-3. díl Lišková/Horová  
17:00 - 18:30 Jóga proti bolestem zad A. Paikert  
17:30 - 19:00 Jóga pro vitalitu, OT\* Z. Pexidr  
18:00 - 19:00 2.-3. díl STREAM+YOUTUBE D. Brůna  
18:45 - 20:15 Pokročilí, 3.-5. díl A. Paikert  
19:00 - 20:30 Jóga proti bolestem zad J. Blahůšková  
19:15 - 20:45 Pokročilí, 6.-7. díl Z. Pexidr

#### ÚTERÝ

8:30 - 10:00 Jóga proti bolestem zad A. Paikert  
10:00 - 11:30 Jóga pro seniory Z. Indrová  
10:30 - 12:00 Jóga proti bolestem zad a kloubů 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 Jóga proti bolestem zad V. Háse  
17:00 - 18:30 Jóga pro vitalitu I. Růžičková  
17:00 - 18:30 Pokročilí, 3.-4. díl D. Poupová  
18:45 - 20:15 Pokročilí, 4.-5. díl V. Háse

#### STŘEDA

9:30 - 11:00 Jóga 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, OT\* J.G. Němečková  
17:15 - 18:45 Mírně pokročilí, 2.-3. díl P. Novotný  
19:00 - 20:30 Pokročilí, 2.-4. díl D. Brůna  
19:00 - 20:30 Jóga pro vitalitu, OT\* V. Háse

#### ČTVRTEK

10:30 - 12:00 Začátečníci, 1.-3. díl D. Lišková  
10:30 - 12:00 Jóga pro vitalitu A. Paikert  
17:00 - 18:30 Jóga proti bolestem zad V. Háse  
17:30 - 19:00 2.-3. díl s jóganidrou M. Vlček  
18:00 - 19:30 Začátečníci, 1.-3. díl E. Stehlíková  
18:45 - 20:15 Mírně pokročilí, 2.-3. díl V. Háse

OT\* = otevřený kurz; lze si zaplatit celý semestr či jednotlivé lekce. Do otevřeného kurzu lze přijít, i když je jeho základní kapacita obsazena.  
M\* = kurz s rozšířenou meditací. Jóganidra = hluboká relaxace. Stream = živé vysílání kurzu přes internet.

**PŘIHLAŠOVÁNÍ PRO VEŘEJNOST PROBÍHÁ OD 16. LEDNA 2023 OD 12 HODIN.**

## PRAHA 4 JÓGACENTRUM DONOVALSKÁ

ZŠ Donovalská 40/1684, Chodov  
tel. 737 071 812

### PONDĚLÍ

19:00 - 20:30 Mírně pokročilí, 2.-3. díl V. Klimešová  
19:00 - 20:30 Pro ženy 40+, pilotní, zlevněný M. Slušná

### ÚTERÝ

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

### STŘEDA

19:00 - 20:30 Pokročilí, 4.-5. díl M. Slušná

### ČTVRTEK

19:00 - 20:30 1.-2. díl, do konce května P. Klimeš

## PRAHA 2 Mateřská školka Happy child

Jana Masaryka 627/31,, Vinohrady  
Kontakt na cvičitelku S. Braunovou: 605 911 983

### ÚTERÝ

17:00 - 17:45 Děti s rodiči, 3-7 let, OT\* S. Braunová  
18:00 - 18:45 Školáci, 8-15 let, OT\* S. Braunová

## PRAHA 6 Mateřská školka Arabská

Arabská 681/20

### ÚTERÝ

16:45 - 18:15 Začátečníci, 1.-2. díl, OT\* D. Lišková  
18:30 - 20:00 Jóga proti bolestem zad S. Nováková

**ŘÍČANY** Domov pod Kavčí Skálou, M. Pujmanové 2045  
Kontakt na cvičitelku A. Stellnerovou: 777 299 272

### STŘEDA

18:00 - 19:30 Jóga pro vitalitu, OT\* A. Stellnerová

## PRAHA 6 EMBASY OF INDIA

Milady Horákové 60, Praha 7 - Letná

### TUESDAY

17:30 - 19:00 Yoga against backpain, drop in Jana Puri

### Kontakt:

Jóga v denním životě Praha, z.s.  
Blanická 17, Praha 2  
728 346 069, praha@joga.cz  
www.joga.cz/praha

## PRAHA 6 SCIO škola, nám. Na Santince 5

Vchod ze strany budovy nad venkovním schodištěm,  
cvičí se v sálu.

### ČTVRTEK

17:30 - 19:00 Mírně pokročilí, 2.-3. díl S. Janota  
19:20 - 20:50 Jóga pro vitalitu, OT\* S. Janota

OT\* = otevřený kurz; lze si zaplatit celý semestr či jednotlivé lekce. Do otevřeného kurzu lze přijít, i když je jeho základní kapacita obsazena.  
M\* = kurz s rozšířenou meditací. Jóganidra = hluboká relaxace. Stream = živé vysílání kurzu přes internet.

## PŘIHLAŠOVÁNÍ PRO VEŘEJNOST PROBÍHÁ OD 16. LEDNA 2023 OD 12 HODIN.

Část z výtěžku z kurzovního je věnována na humanitární aktivity Jógy v denním životě  
joga.cz/humanitarni

Datum poslední změny 11.1. 2023. Změna programu vyhrazena.