



Harmonie těla, mysli a duše

ROZPIS KURZŮ JÓGY V DENNÍM ŽIVOTĚ PRAHA ZÁŘÍ 2022 - LEDEN 2023

Systém paramhansa svámiho Mahéšvaránandy

(+420) 728 346 069

paha@joga.cz

Jógacentrum Blanická

Praha 2

Blanická 17, 120 00 - Praha 2 Vinohrady

Otevírací doba: Po-St 9.30-13.00, 14.30-19.00, Čt 16.30-19.00

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	E. Horová, D. Lišková
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 na podporu vitality, stream	D. Brůna
18.45 - 20.15	pokročilí, 2.-4. díl	A. Paikert
19.00 - 20.30	jóga proti bolestem zad	J. Blahůšková
19.15 - 20.45	pokročilí, 4.-5. díl	Z. Pexidr

ÚTERÝ

07.45 - 09.15	pokročilí, 2.-4. díl	E. Stehlíková
08.30 - 10.00	jóga proti bolestem zad	A. Paikert
10.00 - 11.30	jóga pro seniory	Z. Indrová
10.30 - 12.00	jóga proti bolest. zad a kloubů	R. Mazancová
13.00 - 14.00	jóga pro seniory 65+ <i>zdarma</i>	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 na podporu vitality	I. Růžičková
17.00 - 18.30	mírně pokročilí, 2.-3. díl	D. Poupová
18.45 - 20.15	pokročilí, 3.-4. díl	V. Háse

STŘEDA

09.30 - 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, <i>M*</i>	V. Němeček
17.00 - 18.30	jóga proti bolestem zad	J. G. Němečková
17.15 - 18.45	začátečníci, 1.-2. díl, 0*	P. Novotný
19.00 - 20.30	pokročilí, 2.-4. díl	D. Brůna
19.00 - 20.30	jóga na podporu vitality, 0*	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
17.00 - 18.30	jóga na podporu vitality	D. Poupová
17.15 - 18.45	začátečníci, 1.-3. díl	M. Celbová
17.30 - 19.00	začátečníci, 1.-2. díl, s <i>jóganidrou</i>	M. Vlček
18.45 - 20.15	mírně pokročilí, 2.-3. díl	V. Háse

MŠ Happy Child

Praha 2

Jana Masaryka 627/31, 120 00 - Praha 2 Vinohrady

Kontakt na lektorku Savitri Braunovou: 605 911 983

ÚTERÝ

17.00 - 17.45	děti 3-7 let s rodiči, 0*	S. Braunová
18.00 - 18.45	školáci 8-15 let, 0*	S. Braunová

Jógacentrum Donovalská

Praha 4

ZŠ Donovalská 1684/40, 149 00 - Praha 11 Chodov

Kontakt na vedoucí jógacentra Věru Klimešovou: 737 071 812

PONDĚLÍ

19.00 - 20.30	mírně pokročilí, 2.-3. díl	V. Klimešová
19.00 - 20.30	jóga pro ženy 40+ (<i>zlev. pilotní kurz</i>)	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
---------------	------------------------	-----------

Přihlašte se do kurzů na adrese joga.cz/praha

0* = 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 = hluboká relaxace.

Jógacentrum Malá Ohrada		Praha 5	
Velichovská 1393/17, 155 00 - Praha 13 Stodůlky			
PONDĚLÍ			
17.00 - 18.30	začátečníci, 1.-2. díl, 0*	B. Pařová	
17.00 - 18.30	mírně pokročilí, 2.-3. díl	P. Papírník	
18.45 - 20.30	pokročilí, 2.-4. díl	R. Paluš	
ÚTERÝ			
09.15 - 10.45	začátečníci, 1.-2. díl, 0*	M. Novotná	
17.00 - 18.30	proti bolestem zad a kloubů	M. Sommerová	
18.00 - 20.30	začátečníci, 1.-2. díl, 0*	D. Hornof	
STŘEDA			
09.15 - 10.45	jóga na podporu vitality	M. Papírníková	
17.00 - 18.30	začátečníci, 1.-2. díl, 0*	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, 0*	H. Pařo	
19.00 - 20.30	jóga na podporu vitality, 0*	R. Růžička	
Scio škola		Praha 6	
Na Santince 5, 160 00 - Praha 6 Dejvice			
Vchod ze strany budovy nad venkovním schodištěm, cvičí se v sálu.			
STŘEDA			
18.00 - 19.30	jóga proti bolestem zad, 0*	S. Nováková	
ČTVRTEK			
17.30 - 19.00	mírně pokročilí, 2.-3. díl	S. Janota	
19.20 - 20.50	jóga proti bolestem zad	S. Janota	
Stadion Mládeže Kotlářka		Praha 6	
Na Kotlářce 1, 160 00 - Praha 6 Dejvice			
Budova vzadu u atletického okruhu, cvičí se v tělocvičně.			
ÚTERÝ			
16.45 - 18.30	začátečníci, 1.-2. díl, R*, 0*	R. Fuksa	

MŠ Arabská		Praha 6	
Arabská 681/20, 160 00 - Praha 6 Vokovice			
Budova vpravo od schodů do mateřské školy.			
STŘEDA			
18.00 - 19.30	jóga proti bolestem zad, 0*	D. Lišková	
Embassy of India		Prague 7	
Milady Horákové 60, 170 00 - Praha 7 Letná			
TUESDAY			
17.30 - 19.00	Yoga against backpain, drop in	J. Huberová	
Domov Pod Kavčí skálou		Říčany	
M. Pujmanové 2045, 251 01 - Říčany			
Kontakt na cvičitelku Alenu Stellnerovou: 777 299 272			
STŘEDA			
18.00 - 19.30	jóga na podporu vitality, 0*	A. Stellnerová	

Přihlašujte se do kurzů na adrese joga.cz/praha

0* = 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 = hlubková relaxace.

Přihlašování pro veřejnost probíhá od 13. června 2022.
Datum poslední změny 26. 8. 2022. Změna programu vyhrazena.

Část z výtěku z kurzovného 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