



# JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

## Harmonie těla, mysli a duše

Systém paramhansé svámího Mahéšvaránandy

## KURZY JÓGY V PRAZE

červen 2021

[www.joga.cz](http://www.joga.cz)

přihlašování přes odkaz [joga.cz/online](http://joga.cz/online)

**PRAHA 3 JÓGACENTRUM VELEHRADSKÁ**  
Velehradská 21, Vinohrady, vchod ze dvora  
tel. 728 346 069, e-mail [paha@joga.cz](mailto:paha@joga.cz)  
Otevírací doba: Po - Čt 15 minut před začátkem kurzu

### PONDĚLÍ

*Většina kurzů přesunuta do konce semestru do JC Blanická*

### ÚTERÝ

*Většina kurzů přesunuta do konce semestru do JC Blanická*

### STŘEDA

*Většina kurzů přesunuta do konce semestru do JC Blanická*

### ČTVRTEK

*Většina kurzů přesunuta do konce semestru do JC Blanická*

### PRAHA 2 JÓGACENTRUM BLANICKÁ

Blanická 17, Vinohrady, tel. 728 346 069, e-mail [paha@joga.cz](mailto: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	začátečníci, 1.–2. díl	M. Novotná
11.00 – 12.30	jóga na podporu vitality	A. Paikert
12.00 – 13.00	polední meditace zdarma	bez vedení
15.00 – 16.30	jóga proti bolestem zad, <i>pokročilí</i>	M. Kottová
17.00 – 18.30	mírně pokročilí, 2.-3. díl	E. Horová
17.00 – 18.30	jóga proti bolestem zad	A. Paikert
18.45 – 20.15	jóga proti bolestem zad	J. Blahůšková
19.15 – 20.45	jóga na podporu vitality	Z. Pexidr

### ÚTERÝ

7.45 – 9.15	jóga na podporu vitality	E. Stehlíková
8.30 – 10.00	mírně pokročilí, 2.-3. díl	A. Paikert
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
15.00 – 16.30	začátečníci, 1.–2. díl	S. Janota
17.00 – 18.30	jóga proti bolestem zad	V. Háse
17.00 – 18.30	začátečníci, 1.–2. díl, <b>od 8.6. !!!</b>	E. Marholdová
18.45 – 20.15	pokročilí, 3.-4. díl	V. Háse

### STŘEDA

10.00 – 11.30	proti bolestem zad, <i>mírně pokročilí</i>	J. Blahůšková
10.00 – 11.30	začátečníci, 1. díl	J. Procházková
12.00 – 13.00	polední meditace zdarma	bez vedení
15.00 – 16.00	školáci, 8–15 let, <b>otevřený</b>	O. Kail
16.00 – 17.00	děti, 3–7 let s rodiči, <b>otevřený</b>	O. Kail
17.15 – 18.45	jóga proti bolestem zad	E. Horová
19.00 – 20.30	jóga na podporu vitality	D. Brůna

### ČTVRTEK

9.30 – 11.00	jóga proti bolestem zad	S. Janota
11.30 – 13.00	jóga proti bolestem zad	A. Paikert
12.00 – 13.00	polední meditace zdarma	bez vedení
17.00 – 18.30	mírně pokročilí, 2.–3. díl	D. Poupová
17:30 – 19:00	začátečníci, 1.-2. díl	K. Košnar

**PRAHA 4 JÓGACENTRUM DONOVALSKÁ**

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

*DO KONCE SEMESTRU JARO 2021 SE ZDE NECVIČÍ - je ale možné se přihlásit na online kurz jóga na podporu vitality s Vaší cvičitelkou Miriam Slušnou - každý čtvrtek od 19:00 do 20:30 hodin přes Google Meet*

**PRAHA 5 JÓGACENTRUM STODŮLKY**

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

**PONDĚLÍ**

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**

19.00–20.45 mírně pokročilí, 2.-3. díl R. Paluš

**ČTVRTEK**

17.00–18.30 mírně pokročilí, 2.–3. díl J. Stiessová

18.00–19.30 pokročilí, 4.-5. díl, D\* D. Lišková

**PRAHA 6 Stadion mládeže, Na Kotlářce 1 (budova vzadu u fotbalového hřiště), tel. 728 346 069, e-mail praha@joga.cz**

*DO KONCE SEMESTRU JARO 2021 SE ZDE NECVIČÍ - je ale možné se přihlásit na online kurz jóga pro mírně pokročilé s Vaším cvičitelkem Romanem Fuksou - každý čtvrtek od 17:00 do 18:30 hodin přes Google Meet*

**PRAHA 6 MŠ Arabská, Arabská 681/20**  
tel. 728 346 069, e-mail praha@joga.cz

**ÚTERÝ**

*DO KONCE SEMESTRU JARO 2021 SE ZDE NECVIČÍ*

**PRAHA 6 SCIO škola, nám. Na Santince 5 (sál ze strany budovy, nad schodištěm), tel. 728 346 069, e-mail praha@joga.cz**

**STŘEDA**

17.45 – 19.15 jóga proti bolestem zad S. Nováková/ O. Fuk

**ČTVRTEK**

17.30–19.00 pokročilí, 4.–5. 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 praha@joga.cz

*DO KONCE SEMESTRU JARO 2021 SE ZDE NECVIČÍ*

**PRAHA 9 VT GYM, Mladoboleslavská**  
tel. 728 346 069, e-mail praha@joga.cz

**STŘEDA**

*DO KONCE SEMESTRU JARO 2021 SE ZDE NECVIČÍ*

**PRAHA 5 Kulturní centrum, Záhorského 886/4, Barrandov**  
Vstup je v zadní části budovy, obcházejte zleva.  
tel. 728 346 069, e-mail praha@joga.cz

*DO KONCE SEMESTRU JARO 2021 ZDE NECVIČÍ*

**PRAHA 5 JÓGACENTRUM MALÁ OHRADA**

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

**PONDĚLÍ**

17.00–18.30 mírně pokročilí, 2.–3. díl P. Papírník

**ÚTERÝ**

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

**STŘEDA**

9.30–11.00 jóga proti bolestem zad M. Papírníková

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

18.45–20.30 mírně pokročilí, 2.–3. díl, M\* R. Fuksa

**ČTVRTEK**

18.00–19.30 začátečníci, 1.–2. díl H. Pařo

**ŘIČANY Domov Pod Kavčí Skálou, M. Pujmanové 2045,**  
tel. 777 299 272, 728 346 069, e-mail praha@joga.cz

**ČTVRTEK**

18.00–19.30 začátečníci, 1.–3. díl, **3.6.-24.6.** A. Stellnerová

\* 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 18. ledna 2021.

Datum poslední změny 13. 6. 2021. Změna programu vyhrazena.

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

[joga.cz/humanitarni](http://joga.cz/humanitarni)



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

[www.joga.cz](http://www.joga.cz)