



Harmonie těla, mysli a duše

KURZY JÓGY V DENNÍM ŽIVOTĚ V PRAZE

únor - červen 2026

Systém paramhansa svámího Mahéšvaránandy

PRAHA 2 - JÓGACENTRUM BLANICKÁ

Blanická 17, Vinohrady

Otevírací doba: Po: 9:30 - 12:45, 14:30 - 19:30, Út: 8:00 - 13:15, 14:30 - 19:00, St: 9:00 - 10:15, 16:15 - 19:15, Čt: 10:00 - 10:45, 16:30 - 19:00, Pá: zavřeno

PONDĚLÍ

10:00 - 11:30	Začátečníci, 1.-2. díl	J. Muffová
10:30 - 12:00	Jóga na podporu paměti, 50+	V. Háse / pilotní kurz
11:00 - 12:30	Mírně pokročilí 2.-3. díl	A. Paikert
17:00 - 18:30	Jóga pro ženy 40+, začátečnice	D. Lišková
17:00 - 18:30	Pokročilí, 2.-5. díl	A. Paikert
17:30 - 19:00	Mírně pokročilí 2.-3. díl	Z. Pexidr
18:45 - 20:15	Pokročilí, 4.-6. díl	A. Paikert
19:00 - 20:30	Jóga pro zdravá záda, OT*	K. Košnar
19:15 - 20:45	Pokročilí, 4.-5. díl	Z. Pexidr

ÚTERÝ

08:30 - 10:00	Jóga pro zdravá záda	A. Paikert
10:00 - 11:30	Jóga pro seniory	Z. Indrová
10:30 - 12:00	Jóga pro zdravá záda a klouby	R. Mazancová
13:00 - 14:00	Senioři 65+, zdarma, od března	D. Stuchlíková
14:15 - 15:45	Jóga pro seniory, od března	D. Stuchlíková
15:00 - 16:30	Pokročilí, 2.-4. díl	A. Paikert
17:00 - 18:30	Jóga pro zdravá záda	V. Háse
17:00 - 18:30	Jóga na podporu vitality, pokročilí I. Růžičková	
17:00 - 18:30	Pro zdravá záda a klouby, pokročilí	D. Poupová
18:45 - 20:15	Mírně pokročilí, 2.-4. díl	V. Háse

STŘEDA

09:30 - 11:00	Jóga pro zdravá záda	A. Paikert
10:00 - 11:30	Začátečníci, 1.-2. díl	J. Procházková
16:45 - 18:30	Pokročilí, 5.-6. díl, M*	V. Němeček
17:00 - 18:30	Jóga pro zdravá záda a vitalitu	J. G. Němečková
17:20 - 18:50	Mírně pokročilí 2.-3. díl	M. Celbová
19:00 - 20:30	Pokročilí, 4.-5. díl	D. Brůna

ČTVRTEK

10:30 - 12:00	Mírně pokročilí, 2.-3. díl	D. Lišková / E. Horová
10:30 - 12:00	Začátečníci, 1.-3. díl	A. Paikert
10:30 - 12:00	Jóga na podporu paměti, 50+, pokročilí	V. Háse / pilotní kurz
17:00 - 18:30	Jóga pro zdravá záda	V. Háse
17:00 - 18:30	Mírně pokročilí 2.-3. díl	P. Novotný
17:30 - 19:00	Jóga pro aktivní začátečníky, OT*	bude upřesněno
18:45 - 20:15	Pokročilí, 5.-6. díl	V. Háse

PRAHA 2 - MŠ Happy Child

Jana Masaryka 627/31, Vinohrady

kontakt na lektorku Savitri Braunovou: 605 911 983

ÚTERÝ

17:00 - 17:45	děti 3 - 7 let s rodiči, OT*	S. Braunová
18:00 - 18:45	školáci 8 - 15 let, OT*	S. Braunová

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 pokročilou meditací

INFORMACE A PŘIHLAŠOVÁNÍ:

WWW.JOGA.CZ/PRAHA

Jóga v denním životě Praha, z.s. | Tel: 728 346 069 | paha@joga.cz





Harmonie těla, mysli a duše

KURZY JÓGY V DENNÍM ŽIVOTĚ V PRAZE únor - červen 2026

Systém paramhanse svámiho Mahéšvaránandy

PRAHA 4 - JÓGACENTRUM DONOVALSKÁ

ZŠ Donovalská 40/1684, Chodov

tel. 737 071 812

PONDĚLÍ

19:00 - 20:30	Začátečníci, 1.-2. díl, do května	P. Klimeš
19:00 - 20:30	Mírně pokročilí, 2.-3. díl, do května	V. Klimešová

ÚTERÝ

19:00 - 20:30	Jóga pro zdravá záda, pokročilí	M. Slušná
---------------	---------------------------------	-----------

STŘEDA

19:00 - 20:30	Jóga pro ženy 40+, pokročilé	M. Slušná
---------------	------------------------------	-----------

PRAHA 5 - ÁŠRAM MALÁ OHRADA

Velichovská 1393/17

PONDĚLÍ

17:00 - 18:30	Mírně pokročilí, 2.-3. díl	P. Papírník
---------------	----------------------------	-------------

ÚTERÝ

9:15 - 10:45	Začátečníci, 1.-3. díl, OT*	M. Novotná
17:00 - 18:30	Jóga pro zdravá záda	M. Sommerová
18:45 - 20:15	Začátečníci, 1.-3. díl, OT*, do května	D. Hornof

STŘEDA

17:00 - 18:30	Začátečníci, 1.-3. díl, OT*	B. Pařová
18:45 - 20:30	Pokročilí, 4.-5. díl, M*	R. Fuksa

ČTVRTEK

17:00 - 18:30	Jóga pro zdravá záda	J. Stiessová
---------------	----------------------	--------------

PRAHA 6 - Mateřská školka Arabská

Arabská 681/20 - budova vpravo od schodů do MŠ

STŘEDA

18:00 - 19:30	Jóga pro tělo i duši	S. Nováková
---------------	----------------------	-------------

ČTVRTEK

18:00 - 19:30	Jóga pro ženy 40+, pokročilé	D. Lišková
---------------	------------------------------	------------

PRAHA 7 LETNÁ - EMBASSY OF INDIA

Milady Horákové 60

TUESDAY

17:30 - 19:00	Yoga in daily life for a healthy back	J. Puri
---------------	---------------------------------------	---------

PRAHA 6 DEJVICE - SCIO škola

Na Santince 5 - vchod ze strany budovy nad venkovním schodištěm, cvičí se v sálu

STŘEDA

17:30 - 19:00	Pokročilí, 3.-5. díl	S. Janota
19:20 - 20:50	Mírně pokročilí, 2.-4. díl	V. Háse

ŘÍČANY

MŠ Landie, Orlická 2188, Říčany

Kontakt na cvičitelku A. Stellnerovou: 777 299 272

PONDĚLÍ

18:30 - 20:00	Jóga pro zdravá záda, mírně pokročilí	A. Stellnerová
---------------	---------------------------------------	----------------

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

Datum poslední změny 23. 12. 2025. Změna programu vyhrazena

INFORMACE A PŘIHLAŠOVÁNÍ:

WWW.JOGA.CZ/PRAHA

Jóga v denním životě Praha, z.s. | Tel: 728 346 069 | paha@joga.cz

