



# KURZY JÓGY V DENNÍM ŽIVOTĚ V PRAZE září - leden 2024

Harmonie těla, myslí a duše

System paramhansy svámího Mahéšvaránandy

## PRAHA 2

### JÓGACENTRUM BLANICKÁ

Blanická 17, Vinohrady

Otevírací doba:

Po-St: 9:30 - 13:00, 14:30 - 19:00

Čtvrtek: 9:45 - 13:00, 16:30 - 19:00

#### PONDĚLÍ

10:00 - 11:30	Začátečníci, 1.-3. 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	Mírně pokročilí, 2.-3. díl	E. Horová / D. Lišková
17:00 - 18:30	Začátečníci, 1.-3. díl	A. Paikert
17:30 - 19:00	Začátečníci, 1.-2. díl	Z. Pexidr
18:00 - 19:00	STREAM a YT Začátečníci, 1.-2. díl	D. Brůna
18:45 - 20:15	Jóga na podporu vitality, pokročilí	A. Paikert
19:00 - 20:30	Jóga proti bolestem zad, OT*	K. Košnar
19:15 - 20:45	Pokročilí, 3.-4. díl	Z. Pexidr

#### ÚTERÝ

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 bolestem zad a kloubů	R. Mazancová
13:00 - 14:00	Senioři 65+ zdarma	D. Stuchlíková
14:15 - 15:45	Jóga pro seniory	D. Stuchlíková
15:00 - 16:30	Mírně pokročilí, 2.-3. díl	A. Paikert
15:00 - 16:30	Začátečníci, 1.-2. díl	J. Procházková
17:00 - 18:30	Jóga proti bolestem zad	V. Háse
17:00 - 18:30	Mírně pokročilí, 2. díl	I. Růžičková
17:00 - 18:30	Pokročilí, 3.-4. díl	D. Poupová
18:45 - 20:15	Začátečníci, 1.-3. díl	V. Háse

#### STŘEDA

09:30 - 11:00	Začátečníci, 1.-3. díl	A. Paikert
10:00 - 11:30	Začátečníci, 1.-2. díl	J. Procházková
16:45 - 18:30	Pokročilí, 3.-5. díl. M*, od října	V. Němeček
17:00 - 18:30	Jóga proti bolestem zad, OT*, od října	J. G. Němečková
17:15 - 18:45	Začátečníci, 1.-2. díl	M. Celbová
18:45 - 20:15	Pokročilí, 3.-4. díl	V. Háse
19:00 - 20:30	Pokročilí, 4.-5. díl	D. Brůna

#### ČTVRTEK

10:30 - 12:00	Jóga pro ženy v nejlepším věku	D. Lišková
10:30 - 12:00	Jóga proti bolestem zad	A. Paikert
17:00 - 18:30	Jóga proti bolestem zad	V. Háse
17:00 - 18:30	Začátečníci, 1.-2. díl	P. Novotný
18:00 - 19:30	Začátečníci, 1.-3. díl	E. Stehlíková
18:45 - 20:15	Mírně pokročilí, 2.-3. díl	V. Háse
18:45 - 20:15	Jóga proti bolestem zad, J*	M. Vlček



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. J\* = jóganidra, hluboká relaxace. Stream = živé vysílání kurzu přes internet.

INFORMACE A PŘIHLAŠOVÁNÍ:

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





# KURZY JÓGY V DENNÍM ŽIVOTĚ V PRAZE září - leden 2024

Harmonie těla, mysli a duše

Systém paramhansy svámiho Mahéšvaránandy

## 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

### ÚTERÝ

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

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

### STŘEDA

19:00 - 20:30 Jóga pro ženy 40+ - pilotní kurz M. Slušná

19:00 - 20:30 Jóga pro pokročilé, 3.-4. díl V. Král

### ČTVRTEK

19:00 - 20:30 Speciální kurz pro náhrady různé cvičitelé bude vyhlašován e-mailem

## PRAHA 5

ÁŠRAM MALÁ OHRADA  
Velichovská 1393/17, Praha 13  
Otevírací doba: 15 minut před začátkem kurzu

### PONDĚLÍ

17:00 - 18:30 Začátečníci, 1.-2. díl, OT\* P. Papírník

17:00 - 18:30 Mírně pokročilí, 2.-3. díl B. Pařová

### 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.-2. díl, OT\* D. Hornof

### STŘEDA

17:00 - 18:30 Začátečníci, 1.-2. díl, OT\* B. Pařová

18:45 - 20:30 Pokročilí, 3.-5. díl R. Paluš

### ČTVRTEK

17:00 - 18:30 Jóga proti bolestem zad J. Stiessová

17:00 - 18:30 Začátečníci, 1.-2. díl, OT\* H. Pařo

19:00 - 20:30 Jóga na podporu vitality, OT\* R. Růžička

## PRAHA 6

BUDE UPŘESNĚNO POZDĚJI

## PRAHA 7 EMBASSY OF INDIA

Milady Horákové 60, Praha 7 - Letná

### ÚTERÝ

17:30 - 19:00 Yoga in daily life against backpain, drop-in J. Puri

### ŘÍČANY Domov pod Kavčí Skálou

M. Pujmanové 2045

Kontakt na cvičitelku A. Stellnerovou: 777 299 272

### STŘEDA

18:30 - 20:00 Začátečníci a mírně pokročilí A. Stellnerová

Část z výtěžku z kurzového je věnována na humanitární aktivity Jógy v denním životě  
[joga.cz/humanitarni](http://joga.cz/humanitarni)

Datum poslední změny 23. 5. 2023. Změna programu vyhrazena

INFORMACE A PŘIHLAŠOVÁNÍ:

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

