



Harmonie těla, mysli a duše

KURZY JÓGY V DENNÍM ŽIVOTĚ V PRAZE

září 2025 - leden 2026

Systém paramhansé 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
11:00 - 12:30	Mírně pokročilí 2.-3. díl	A. Paikert
15:00 - 16:30	Začátečníci, 1.-2. díl, OT*	J. Procházková
17:00 - 18:30	Jóga na podporu vitality	D. Lišková
17:00 - 18:30	Pokročilí, 2.-4. díl	A. Paikert
17:30 - 19:00	Začátečníci, 1.-3. díl	Z. Pexidr
18:45 - 20:15	Pokročilí, 4.-6. díl	A. Paikert
19:00 - 20:30	Jóga proti bolestem zad, OT*	K. Košnar
19:15 - 20:45	Jóga na podporu vitality	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 bol. 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	Pokročilí, 2.-4. díl	A. Paikert
17:00 - 18:30	Jóga proti bolestem zad	V. Háse
17:00 - 18:30	Jóga na podporu vitality	I. Růžičková
17:00 - 18:30	Jóga proti bol. zad a kloubů, pokročilí	D. Poupová
18:45 - 20:15	Mírně pokročilí, 2.-3. 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. M*, od října	V. Němeček
17:00 - 18:30	Jóga proti bol. zad a vitality, od října	J. G. Němečková
17:20 - 18:50	Jóga pro aktivní začátečníky	M. Celbová/D. Brůna
19:00 - 20:30	Mírně pokročilí, 2.-3. díl	D. Brůna

ČTVRTEK

10:30 - 12:00	Jóga na podporu vitality	D. Lišková / E. Horová
10:30 - 12:00	Začátečníci, 1.-3. díl	A. Paikert
10:30 - 12:00	Jóga na podporu paměti, 50+	V. Háse / pilotní kurz
17:00 - 18:30	Jóga proti bolestem zad	V. Háse
17:00 - 18:30	Začátečníci, 1.-2. díl	P. Novotný
17:30 - 19:00	Pro aktivní začátečníky, OT*	Hrubá/Bučková/Růžička
18:45 - 20:15	Pokročilí, 3.-5. 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

září 2025 - leden 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	P. Klimeš
19:00 - 20:30	Mírně pokročilí, 2.-3. díl	V. Klimešová

ÚTERÝ

19:00 - 20:30	Jóga proti bol. zad, mírně pokr., od 9.9.	H. Ptáčková
---------------	---	-------------

STŘEDA

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

ČTVRTEK

19:00 - 20:30	Kurz pro náhrady, vyhlášován e-mailem	různí cvičitelé
---------------	---------------------------------------	-----------------

PRAHA 5 - ÁŠRAM MALÁ OHRADA

Velichovská 1393/17

PONDĚLÍ

17:00 - 18:45	Pokročilí, 3.-4. díl	P. Papírník
---------------	----------------------	-------------

ÚTERÝ

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

STŘEDA

17:00 - 18:30	Začátečníci, 1.-3. díl, OT*	B. Pařová
18:45 - 20:30	Mírně pokročilí, 2.-3. díl, M*	R. Fuksa

ČTVRTEK

17:00 - 18:30	Začátečníci, 1.-2. díl, OT*	J. Stiessová
---------------	------------------------------------	--------------

PRAHA 6 - Mateřská školka Arabská

Arabská 681/20 - budova vpravo od schodů do MŠ

STŘEDA

18:00 - 19:30	Jóga proti bolestem zad a kloubů	S. Nováková
---------------	----------------------------------	-------------

ČTVRTEK

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

PRAHA 7 LETNÁ - EMBASSY OF INDIA

Milady Horákové 60

TUESDAY

17:30 - 19:00	Yoga in daily life for 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	Začátečníci, 1.-3. díl, OT*	V. Háse

ŘÍČANY

MŠ Landie, Orlická 2188, Říčany

Kontakt na cvičitelku A. Stellnerovou: 777 299 272

PONDĚLÍ

18:30 - 20:00	Jóga proti bolestem zad	A. Stellnerová
---------------	-------------------------	----------------

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

Datum poslední změny 1. 9. 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

