



Harmonie těla, myslí a duše

KURZY JÓGY V DENNÍM ŽIVOTĚ V PRAZE

září 2026 - leden 2027

Systém paramhase svámího Mahéšvaránandy

PRAHA 2 - JÓGACENTRUM BLANICKÁ

Blanická 17, Vinohrady

Otevírací doba recepce:

Pondělí 9:30 - 12:45, 14:30 - 19:00, **Úterý** 9:30 - 13:00, 14:30 - 19:00, **Středa** 9:00 - 10:15, 16:15 - 19:00, **Čtvrtek** 10:00 - 10:45, 16:30 - 18:45, **Pátek** zavřeno

PONDĚLÍ

10:30 - 12:00	Jóga pro zdravá záda	V. Háse
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	Jóga pro zdravá záda	A. Paikert
17:30 - 19:00	Začátečníci, 1.-3. díl	Z. Pexidr
18:45 - 20:15	Jóga na podporu vitality + pokročilí	A. Paikert
19:00 - 20:30	Jóga pro zdravá záda, OT*	K. Košnar
19:15 - 20:45	Pokročilí, 5.-6. díl	Z. Pexidr

STŘEDA

09:30 - 11:00	Mírně pokročilí, 2.-3. díl	A. Paikert
10:00 - 11:30	Začátečníci, 1.-2. díl	bude upřesněno
10:00 - 11:30	Jóga pro zdravá záda	J. Muffová
16:45 - 18:30	Jóga pro pokročilé, 3.-5. díl, M*, od října	V. Němeček
17:00 - 18:30	Jóga pro zdravá záda a vitalitu, od října	J. G. Němečková
17:15 - 18:45	bude upřesněno	M. Celbová
19:00 - 20:30	Jóga na podporu vitality	D. Brůna

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	D. Stuchlíková
14:15 - 15:45	Jóga pro seniory	D. Stuchlíková
15:00 - 16:30	Jóga na podporu vitality	A. Paikert
17:00 - 18:30	Jóga pro zdravá záda	V. Háse
17:00 - 18:30	Jóga pro pokročilé, 2.-4. díl	I. Růžičková
17:00 - 18:30	Jóga pro mírně pokročilé, 2.-3. díl	D. Poupová
18:45 - 20:15	Začátečníci, 1.-3. díl	V. Háse

ČTVRTEK

10:30 - 12:00	Jóga pro zdravá záda	D. Lišková / E. Horová
10:30 - 12:00	Začátečníci, 1.-3. díl	A. Paikert
10:30 - 12:00	Jóga dle projektu Libra, pokročilí	V. Háse / pilotní kurz
17:00 - 18:30	Jóga pro zdravá záda	V. Háse
17:00 - 18:30	Začátečníci, 1.-2. díl	P. Novotný
17:30 - 19:00	Jóga pro aktivní začátečníky, OT*	Bučková/Hrubá/Brůna
18:45 - 20:15	Pokročilí, 4.-6. díl	V. Háse



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, myslí a duše

KURZY JÓGY V DENNÍM ŽIVOTĚ V PRAZE září 2026 - leden 2027

Systém paramhansé 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 Začátečníci, 1.-2. díl P. Klimeš

STŘEDA

19:00 - 20:30 Jóga na podporu vitality M. Slušná

ČTVRTEK

19:00 - 20:30 Mírně pokročilí, 2.-3. díl V. Klimešová

PRAHA 5 - ÁŠRAM MALÁ OHRADA

Velichovská 1393/17

PONDĚLÍ

17:00 - 18:30 Jóga na podporu vitality M + P Papírníkoví

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.-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 R. Fuksa

ČTVRTEK

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

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+, začátečnice D. Lišková

PRAHA 6 DEJVICE - SCIO škola

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

STŘEDA

17:30 - 19:00 Jóga pro pokročilé, 3.-5. díl S. Janota

19:20 - 20:50 Jóga pro zdravá záda a vitalitu 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

ŘÍČANY

MŠ Landie, Orlická 2188, Říčany

Kontakt na cvičitelku A. Stellnerovou: 777 299 272

PONDĚLÍ

18:30 - 20:00 **bude upřesněno** A. Stellnerová

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

Datum poslední změny 25. 5. 2026. Změna programu vyhrazena

INFORMACE A PŘIHLAŠOVÁNÍ:

WWW.JOGA.CZ/PRAHA

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

