



Harmonie těla, mysli a duše

Rozpis kurzů Jógy v denním životě Únor - červen 2022

Systém paramhansa svámího Mahéšvaránandy

(+420) 728 346 069

praha@joga.cz

Jógacentrum Blanická

Praha 2

Blanická 17, 120 00 - Praha 2 Vinohrady

Otevírací doba: Po-St 9.30-13.00, 14.30-19.00, Čt 11:45-13.00, 16.30-19.00

PONDĚLÍ

10.00 - 11.30	jóga proti bolestem zad	J. Muffová
10.00 - 11.30	začátečníci, 1.-3. díl	M. Novotná
11.00 - 12.30	jóga na podporu vitality	A. Paikert
15.00 - 16.30	začátečníci, 1.-2. díl	J. Procházková
17.00 - 18.30	začátečníci, 1.-3. díl	E. Horová, D. Lišková
17.00 - 18.30	jóga proti bolestem zad	A. Paikert
17.30 - 19.00	jóga na podporu vitality	Z. Pexidr
18.45 - 20.15	mírně pokročilí, 2.-4. díl	A. Paikert
19.15 - 20.45	jóga proti bolestem zad	J. Blahůšková
19.15 - 20.45	pokročilí, 5.-6. díl	Z. Pexidr

ÚTERÝ

07.45 - 09.15	mírně pokročilí, 1.-3. díl, 0*	E. Stehlíková
08.30 - 10.00	pokročilí, 3.-4. díl	A. Paikert
10.00 - 11.30	jóga pro seniory	Z. Indrová
10.30 - 12.00	jóga proti bolest. zad a kloubů	R. Mazancová
13.00 - 14.30	jóga pro seniory 65+ <i>zdarma</i>	D. Stuchlíková
14.45 - 16.15	jóga pro seniory	D. Stuchlíková
15.00 - 16.30	začátečníci, 1.-2. díl	J. Procházková
17.00 - 18.30	jóga proti bolestem zad	V. Háse
17.00 - 18.30	jóga na podporu vitality	I. Růžičková
17.30 - 19.00	mírně pokroč., 2.-3. díl <i>s jóganidrou</i>	M. Vlček
18.45 - 20.15	začátečníci, 1.-3. díl	D. Hornof
18.45 - 20.15	pokročilí, 3.-5. díl	V. Háse

STŘEDA

09.30 - 11.00	jóga proti bolest. zad	E. Horová, D. Lišková
10.00 - 11.30	začátečníci, 1.-2. díl	J. Procházková
17.00 - 18.30	jóga proti bolestem zad	J. G. Němečková
17.00 - 18.45	pokročilí, 3.-5. díl, <i>M*</i>	V. Němeček
17.15 - 18.45	mírně pokročilí, 2.-3. díl	P. Novotný
19.00 - 20.30	jóga na podporu vitality	D. Brůna

ČTVRTEK

10.30 - 12.00	jóga proti bolestem zad	S. Janota
10.30 - 12.00	mírně pokročilí, 2.-4. díl	A. Paikert
17.00 - 18.30	jóga proti bolestem zad	V. Háse
17.00 - 18.30	jóga na podporu vitality	D. Poupová
17.15 - 18.45	začátečníci, 1.-3. díl	M. Celbová
18.45 - 20.15	mírně pokročilí, 2.-4. díl	V. Háse

MŠ Happy Child

Praha 2

Jana Masaryka 6277/31, 120 00 - Praha 2 Vinohrady

Kontakt na lektorku Savitří Braunovou: 605 911 983

STŘEDA

15.00 - 15.45	školáci 8-15 let, 0*	S. Braunová
16.00 - 16.45	děti 3-7 let s rodiči, 0*	S. Braunová

Jógacentrum Donovalská

Praha 4

ZŠ Donovalská 1684/40, 149 00 - Praha 11 Chodov

Kontakt na vedoucí jógacentra Věru Klimešovou: 737 071 812

PONDĚLÍ

19.00 - 20.30	mírně pokročilí, 2.-3. díl	V. Klimešová
---------------	----------------------------	--------------

STŘEDA

19.00 - 20.30	mírně pokročilí, 2.-4. díl	M. Slušná
---------------	----------------------------	-----------

ČTVRTEK

19.00 - 20.30	začátečníci, 1.-2. díl, 0*	P. Klimeš
----------------------	-----------------------------------	------------------

Jógacentrum Malá Ohrada

Praha 5

Velichovská 1393/17, 155 00 - Praha 13 Stodůlky

PONDĚLÍ

17.00 - 18.30	začátečníci, 1.-2. díl, 0*	B. Pařová
17.00 - 18.30	pokročilí, 3.-4. díl	P. Papírník

ÚTERÝ

17.00 - 18.30	proti bolestem zad a kloubů	M. Sommerová
18.45 - 20.15	začátečníci, 1.-2. díl, 0*	H. Pařo

STŘEDA

09.15 - 10.45	jóga proti bolestem zad	M. Papírníková
17.00 - 18.30	začátečníci, 1.-2. díl, 0*	B. Pařová
18.45 - 20.30	pokročilí, 3.-5. díl, <i>R*</i>	R. Fuksa

ČTVRTEK

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

Přihlašte se do kurzů na adrese joga.cz/praha

0* = otevřený kurz; lze si zaplatit celý semestr či jednotlivé vstupy. Do otevřeného kurzu lze přijít, i když je jeho základní kapacita obsazena. T* = kurz s rozšíř. teorií; M* = kurz s rozšíř. meditací; D* = dynamický kurz; R* = relaxační kurz. Jóganidra = hloubková relaxace.

Scio škola	Praha 6
Na Santince 5, 160 00 - Praha 6 Dejvice Vchod ze strany budovy nad venkovním schodištěm, cvičí se v sálu.	
STŘEDA 18.00 - 19.30 jóga proti bolestem zad S. Nováková	
ČTVRTEK 17.30 - 19.00 pokročilí, 4.-5. díl S. Janota 19.20 - 20.50 jóga proti bolestem zad S. Janota	
Stadion Mládeže Kotlářka	Praha 6
Na Kotlářce 1, 160 00 - Praha 6 Dejvice Budova vzadu u atletického okruhu, cvičí se v tělocvičně.	
ÚTERÝ 16.45 - 18.30 pokročilí, 3.-5. díl, R* R. Fuksa	
MŠ Arabská	Praha 6
Arabská 681/20, 160 00 - Praha 6 Vokovice Budova vpravo od schodů do mateřské školy.	
ÚTERÝ 17.15 - 18.45 začátečníci, 1.-2. díl D. Lišková 19.00 - 20.30 jóga na podporu vitality D. Lišková	
Embassy of India	Prague 7
Milady Horákové 60, 170 00 - Praha 7 Letná	
TUESDAY 17.30 - 19.00 Yoga against backpain, drop in J. Huberová	
Sokol Letná	Praha 7
U Studánky 2, 170 00 - Praha 7 Holešovice / Letná Cvičení probíhá nahoře v baletním sálu; šatny jsou dole v suterénu.	
PONDĚLÍ 18.00 - 19.30 začátečníci, 1.-3. díl, O* O. Fuk	

MŠ Letců	Praha 9
Letců 731/6, 197 00 - Praha 9 Kbely Je třeba chodit včas, budova se zamyká; cvičí se v sálu v přízemí vpravo.	
STŘEDA 17.30 - 19.15 pokročilí, 3.-5. díl, T* M. Krejčí	
Domov Pod Kavčí skálou	Říčany
M. Pujmanové 2045, 251 01 - Říčany Kontakt na cvičitelku Alenu Stellnerovou: 777 299 272	
STŘEDA 13.00 - 20.30 mírně pokročilí, 2.-3. díl A. Stellnerová	
MŠ Barevný ostrov	Černošice
Pod Ptáčnicí 2158, 252 28 - Černošice Mokropsy Kontakt na cvičitele Radima Paluše: 777 108 223	
STŘEDA 19.00 - 20.45 začátečníci, 1.-2. díl, M*, O* R. Paluš	

Přihlašujte se do kurzů na adrese joga.cz/praha

O* = otevřený kurz; lze si zaplatit celý semestr či jednotlivé vstupy. Do otevřeného kurzu lze přijít, i když je jeho základní kapacita obsazena. T* = kurz s rozšíř. teorií; M* = kurz s rozšíř. meditací; D* = dynamický kurz; R* = relaxační kurz. Jóganidra = hloubková relaxace.

Přihlašování pro veřejnost probíhá od 17. ledna 2022.
Datum poslední změny 25. 1. 2022. Změna programu vyhrazena.

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

joga.cz/humanitarni



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

www.joga.cz