



Harmonie těla, myslí a duše

# KURZY JÓGY V DENNÍM ŽIVOTĚ V PRAZE

## únor 2024 - červen 2024

System paramhase svámího Mahéšvaránandy

### PRAHA 2 - JÓGACENTRUM BLANICKÁ

Blanická 17, Vinohrady

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

#### PONDĚLÍ

10:00 - 11:30	Začátečníci, 1.-3. díl	J. Muffová
11:00 - 12:30	Mírně pokročilí 2.-4. díl	A. Paikert
15:00 - 16:30	Začátečníci, 1.-2. díl, od března	J. Procházková
17:00 - 18:30	Jóga na podporu vitality	E. Horová / D. Lišková
17:00 - 18:30	Začátečníci, 2.-4. díl	A. Paikert
17:30 - 19:00	Mírně pokročilí 2.-3. díl	Z. Pexidr
18:45 - 20:15	Pokročilí, 3.-5. díl	A. Paikert
19:00 - 20:30	Jóga proti bolestem zad, OT*	K. Košnar
19:15 - 20:45	Pokročilí, 5.-6. díl	Z. Pexidr

#### ÚTERÝ

08:30 - 10:00	Začátečníci, 1.-3. díl	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, od března	D. Stuchlíková
14:15 - 15:45	Jóga pro seniory, od března	D. Stuchlíková
15:00 - 16:30	Jóga proti bolestem zad	A. Paikert
17:00 - 18:30	Jóga proti bolestem zad	V. Háse
17:00 - 18:30	Mírně pokročilí, 2.-3. díl	I. Růžičková
17:00 - 18:30	Pokročilí, 3.-4. díl	D. Poupová
18:45 - 20:15	Mírně pokročilí, 2.-3. díl	V. Háse

#### STŘEDA

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

#### ČTVRTEK

10:30 - 12:00	Jóga pro ženy 40+, pro pokročilé	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.-3. díl, od března	P. Novotný
18:15 - 19:45	Mírně pokročilí, 2.-3. díl	E. Stehlíková
18:45 - 20:15	Pokročilí, 3.-4. díl	V. Háse
18:45 - 20:15	Jóga proti bolestem zad, J*	M. Vlček

### 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*, od března	S. Braunová
18:00 - 18:45	školáci 8-15 let, OT*, od března	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 J\* = s jóganidrou, hluboká relaxace

### INFORMACE A PŘIHLAŠOVÁNÍ:

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

Jóga v denním životě Praha, z.s. | Tel: 728 346 069 | [paha@joga.cz](mailto:paha@joga.cz)





Harmonie těla, mysli a duše

# KURZY JÓGY V DENNÍM ŽIVOTĚ V PRAZE únor 2024 - červen 2024

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, do 27. května V. Klimešová

### ÚTERÝ

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

19:00 - 20:30 Pokročilí začátečníci, 1.-2. díl, do 28.5. P. Klimeš

### STŘEDA

19:00 - 20:30 Pokročilí, 3.-4. díl V. Král

19:00 - 20:30 Pro ženy 40+, pokročilé, od března M. Slušná

### ČTVRTEK

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

## PRAHA 5 - ÁŠRAM MALÁ OHRADA

Velichovská 1393/17

### PONDĚLÍ

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

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

### ÚTERÝ

9:15 - 10:45 Začátečníci, 1.-3. díl, OT\*, od března M. Novotná

17:00 - 18:30 Jóga proti bolestem zad, od března M. Sommerová

18:45 - 20:15 Začátečníci, 1.-3. díl, OT\*, od března D. Hornof

### STŘEDA

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

18:45 - 20:30 Pokročilí, 2.-3. díl, od března H. Pařo

### ČTVRTEK

17:00 - 18:30 Jóga proti bolestem zad, od března 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 mírně pokročilí, 2.-3. díl D. Lišková

## PRAHA 7 LETNÁ - EMBASSY OF INDIA

Milady Horákové 60

### ÚTERÝ

17:30 - 19:00 Yoga in daily life against backpain, drop-in 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, 4.-5. díl S. Janota

19:15 - 20:45 Mírně pokročilí, 2.-3. díl S. Janota

## ŘÍČANY

MŠ Landie, Orlická 2188, Říčany

Kontakt na cvičitelku A. Stellnerovou: 777 299 272

### PONDĚLÍ

18:30 - 20:00 Mírně pokročilí, 2.-3. díl, od března, OT\* 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 7. 3. 2024. Změna programu vyhrazena

INFORMACE A PŘIHLAŠOVÁNÍ:

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

Jóga v denním životě Praha, z.s. | Tel: 728 346 069 | [paha@joga.cz](mailto:paha@joga.cz)

