



DŮM JÓGY V HLAVICI

Hlavice 15, 463 48 Hlavice

tel. 778 083 901, e-mail: info@joga-hlavice.cz, www.joga-hlavice.cz



Program akcí pro rok 2020:

Kód:

0220 10. – 12. 1. ZIMNÍ JÓGOVÝ VÍKEND

Petra Vodičková

Zimní jógový víkend pro začátečníky i pokročilejší

- Ranní a večerní lekce Hatha jógy
- Večerní praxe relaxace a meditace
- Zaměření na správné držení těla a odstranění vadných pohybových stereotypů

Organizátor akce: Petra Vodičková, e-mail: p.vodickova@gmail.com, www: yoga-petra.cz

0320 17. – 19. 1. JÓGA V ŠIRŠÍCH SOUVISLOSTECH VIII/5

**Pokračování osmého běhu kurzu pro získání kvalifikace
Instruktor jógy se zaměřením na zdravotní aspekty jógy**

1020 20. – 22. 3. JÓGA V ŠIRŠÍCH SOUVISLOSTECH VIII/6

1220 3. – 5. 4. S JÓGOU HLOUBĚJI

**Jana Baliharová
Jana Konečná**

Víkendový kurz věnovaný hlubšímu (sebe)poznání skrze jógové techniky

- Cvičení ásan, pránájáma
- OM Chanting
- Relaxace a meditace
- Jógové učení
- Otužování a sdílení vegetariánských receptů
- Vědomá procházka

Vhodné pro zájemce, kteří mají již s jógou zkušenost

Organizátor akce: Jana Baliharová, e-mail: jani.baliharova@gmail.com, tel. 774 027 277

1320 17. – 19. 4. PŘÁTELE JÓGY

Miroslav Kapoun
Mlada Kůrková

Tradiční jarní setkání přátel jógy otevřené všem zájemcům o jógu

- Cvičení zaměřené na aktuální téma jógy (účastníci obdrží podrobná skripta probíraného tématu)
- Sobotní odpolední výlet, večerní beseda
- Pro všechny stupně pokročilosti

Organizátor akce: Miroslav Kapoun, e-mail: mkapoun@centrum.cz, tel. 606 631 498

1420 24. – 26. 4. VÍKEND S JÓGOU

Eva Paskerová

Organizátor akce: Eva Paskerová, e-mail: epaskerova@seznam.cz, tel. 725 704 987

1520 1. – 3. 5. MÁJOVÝ VÍKEND S JÓGOU

Jitka Wangle

Doprovodný program: Povídání o tradiční čínské medicíně a jak si pomoci při nejčastějších obtížích s MUDr. Danou Miffkovou.

A čchi-kung - cvičení pro harmonizaci energie v těle, které si vyzkoušíme.

Organizátor akce: Jitka Wangle, e-mail: jikytk@gmail.com, tel. 777 297 275

1620 4. – 10. 5. JÓGA V ŠIRŠÍCH SOUVISLOSTECH VIII/7

1720 15. – 17. 5. JARNÍ VÍKEND JÓGY A JÓGOVÉ TERAPIE

Jitka Malá
Kamila Neumannová

3300 Kč

Intenzivní víkend Spirální jógy a jógové terapie na téma:

Vyladění a posílení středu těla, hluboká stabilizace

- Pro všechny stupně pokročilosti
- Začátek v pátek v 18.00, pak lehká večere po 20. hodině

1920 25. – 31. 5. JARNÍ TÝDEN S JÓGOU

UTE KAISER
(Německo)

8600 Kč

Intenzivní, a přesto velmi pohodový týden jógy se zkušenou německou učitelkou

- **6 hodin praxe + 2 meditační sezení denně**
- Kurz bude veden v němčině
- Zvýhodněná cena pro české účastníky
- Začátek programu v pondělí v 16.00, ubytování od 14.00

2020 5. – 7. 6. JÓGA V ŠIRŠÍCH SOUVISLOSTECH VIII/8

2420 2. – 6. 7. MALÉ JÓGOVÉ PRÁZDNINY

Zdeněk Černý



PRO DĚTI i DOSPĚLÉ

Hanka Černá

- **Jóga pro dospělé a nácileté (2× denně)**
- **Jógové hraní a cvičení pro děti od 3 do 10 let (2× denně)**
- **Doprovodný program:** rukodělné hrátky
- Procházky a výlety do krásné okolní krajiny
- **Vhodné pro rodiče či prarodiče s dětmi i jednotlivce, pro začátečníky i pokročilé**
- Začátek programu v pátek v 18.00, ubytování od 17.00
- Možnost domluvy **klasické masáže** (mimo cvičení)

Organizátoři akce: Hanka a Zdeněk Černí, e-mail: cerni@atlas.cz, joga@cerni.cz, tel. 777 558 258 (HČ), 777 879 322 (ZČ)

2720 20. – 26. 7. **INTENZIVNÍ TÝDEN JÓGY a JÓGOVÉ TERAPIE** **Marcela Mikešová** **8600 Kč**
Kamila Neumannová
Jitka Malá

Intenzivní letní týden se cvičením SPIRÁLNÍ JÓGY a JÓGOVOU TERAPIÍ

- Více než 5 hodin jógy a jógové terapie denně
- **Téma: Fasciální jóga**
- Procházky do přírody, posezení u ohně, besedy,...
- Pro pokročilejší zájemce o jógu a jógovou terapii, vhodné pro absolventy kurzu Jóga v širších souvislostech
- Začátek programu v pondělí v 17.00, ubytování od 15.00

2820 30. 7. – 2. 8. **POHYBOVÝ A RELAXAČNÍ SEMINÁŘ** **Jan Smetánka**

Tři dny zdravého pohybu a relaxace v příjemném prostředí a příjemném čase

- jednoduché pohybové techniky kompenzující sedavý životní styl a tělesný diskomfort
- cviky s vlastní vahou – zábavnou formou, s praktickým přesahem do běžného života
- imaginace a práce na propojení hlavy a těla
- antistresové a relaxační techniky, (nejen) pohybové hry
- vedená meditace a spousta dalšího...

Organizátor akce: Jan Smetánka, e-mail: jan.smetanka@psychologie.cz

3020 10. – 16. 8. **DOVOLENÁ nejen s JÓGOU** **Marcela Mikešová** **8300 Kč**
Kamila Neumannová
Jitka Malá a Kristýna Neumannová
Karel Luft a Hanka Volfová



Již tradiční a oblíbená dovolená s jógou a dalším programem pro dospělé i děti

necvičící: 6050 Kč

Cena pro děti:

- **SPIRÁLNÍ JÓGA** pro dospělé – 2x denně **2-4 roky 4450 Kč**
- **JÓGA PRO DĚTI** s Karlem a Hankou – 2x denně **5-8 let 5550 Kč**
- **JÓGA PRO NÁCTILETÉ** s Jitkou a Kristýnou – 2x denně **9-12 let 6600 Kč**
- **Doprovodný program:** - **tvořivá dílna pro děti i dospělé**
 - Další program bude upřesněn
- Pro dospělé **ranní meditační procházky** do okolí
- Výlet do přírody, posezení u ohně
- **Program pro děti od 3 let i během cvičení rodičů** (hry v přírodě, výslapy, tvořivé hrátky,...)
- **Pro všechny stupně pokročilosti** – i pro úplné začátečníky
- **Vhodné pro rodiče nebo prarodiče s dětmi i pro jednotlivce**
- Začátek programu v pondělí v 17.00, ubytování od 15.00

3720 16. – 18. 10. **VÍKEND nejen S JÓGOU** **Marcela Mikešová** **3300 Kč**
Kamila Neumannová

Klasický intenzivní víkend se Spirální jógou a doprovodným programem

Doprovodný program: Voňavý workshop - seznámení s aromaterapií a výroba osobního parfémku či pleťového oleje s **Denisou Bláhovou**.

- Pro všechny stupně pokročilosti
- Začátek v pátek v 18.00, pak lehká večeře po 20. hodině

3920 6. – 8. 11. **VÍKEND S JÓGOU** **Eva Paskerová**

Organizátor akce: Eva Paskerová, e-mail: epaskerova@seznam.cz, tel. 725 704 987

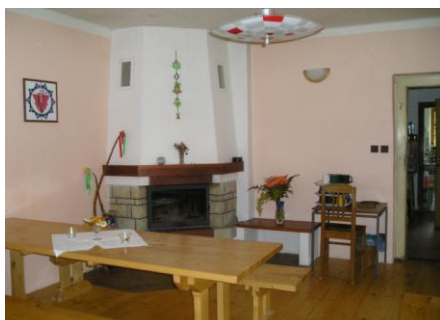
Pokračovací kurz pro absolventy kurzu Jóga v širších souvislostech

- Prohloubení teoretických i praktických znalostí
- Rozpoznání špatných pohybových stereotypů, navedení správného pohybu, držení těla a správného dýchání
- Nejčastější zdravotní obtíže pohybového aparátu a jejich možné ovlivnění jógou
- Terapeutické využití pránájámy a meditace
- začátek v pátek v 18.00
- více na <https://www.joga-hlavice.cz/vzdelavani/spiralni-jogova-terapie/>



Kurzy s tímto symbolem jsou určeny nejen pro jednotlivce, ale i pro rodiče s dětmi.

- **Začátek je u každé akce uveden, končíme vždy obědem poslední den kurzu.**
- **Ceny kurzů zveřejníme během ledna a pak bude možné se na akce přihlásit.**
- **U kurzů, kde je uveden organizátor, se prosím obračejte přímo na něj/ni, NEPOSÍLEJTE KURZOVNÉ NA ÚČET DOMU JÓGY V HLAVICI!!!**



PŘIHLÁŠKY a informace o Domu jógy v Hlavici:
www.joga-hlavice.cz