



DŮM JÓGY V HLAVICI

Hlavice 15, 463 48 Hlavice, tel. 778 083 901, e-mail: info@joga-hlavice.cz

www.joga-hlavice.cz

<https://joga-hlavice.rezervace.online>



Program akcí pro rok 2021:

Kód:

-
- 0321 7. – 10. 1. JÓGA V ŠIRŠÍCH SOUVISLOSTECH VIII/7, 3. část (náhradní termín)**
Pokračování osmého běhu kurzu pro získání kvalifikace
Instruktor jógy se zaměřením na zdravotní aspekty jógy
- 1020 15. – 17. 1. JÓGA V ŠIRŠÍCH SOUVISLOSTECH VIII/8 (náhradní termín)**
- 0421 21. – 25. 1. SPIRÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE 1 (náhradní termín)** **Marcela Mikešová**
Kamila Neumannová
Jitka Malá

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 ve čtvrtek v 18.00
- více na <https://www.joga-hlavice.cz/vzdelavani/spiralni-jogova-terapie/>

- 0821 18. – 21. 2. SPIRÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE 2 (náhradní termín)**

- 1121a 12. – 14. 3. VÍKEND S JÓGOU**

Jitka Wangle

Doprovodný program: Duše a tělo. Povídání o psychosomatické medicíně s MUDr. Danou Miffkovou. Duševní nevyrovnanost a trápení, které způsobí fyzické potíže, a jak z toho ven z hlediska tradiční čínské medicíny.

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

- 1121b 12. – 14. 3. VÍKEND S IYENGAR JÓGOU**

Jana Chadimová

Organizátor akce: **Jana Chadimová**, e-mail: JChadimova@seznam.cz, tel. 774 533 357

1321 26. – 29. 3. SPIRÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE 3

1621a 16. – 18. 4. PŘÁTELÉ 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

1621b 16. – 18. 4. JÓGA, AROMATERAPIE, DECH A MEDITACE Denisa Bláhová

Uprostřed jara prožijeme sebe sama uprostřed přírody v Hlavici.

- Vědomý čas strávený se svým tělem a dechem, se svými smysly a svojí myslí.
- Vyzkoušíme jemnou práci s tělem i dynamičtější sekvence.
- Čeká nás jóga v tichu jarního rána i večerní protažení s relaxací.
- V meditacích najdeme své vnitřní ticho i hluk.
- Vše je vhodné pro začátečníky i pro praktikující nadšence jógy.
- Poznáme základy aromaterapie a vyrobíme si osobní parfém.
- A vytvoříme mnoho dalšího pro svůj životní prostor a jeho energii do dalšího období.

Organizátor akce: Denisa Bláhová, e-mail: denisab21@gmail.com / www.aroma-joga-access.com / tel. 739 520 196

1721 23. – 25. 4. VÍKEND S JÓGOU

Eva Paskerová

Víkend s jógou vhodný pro začátečníky a pokročilé

- Ranní pránájama + 4 lekce jógy s využitím principů Iyengar jógy
- Částečné zaměření na chodidla
- **Večerní doprovodný program: čakrová taneční meditace**

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

2021 14. – 16. 5. JARNÍ VÍKEND nejen s JÓGOU

**Kamila Neumannová
Mlada Kůrková 3300 Kč**

Intenzivní víkend se Spirální jógou, Iyengar 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

2121 17. – 23. 5. JARNÍ TÝDEN S JÓGOU

**UTE KAISER 8600 Kč
(Německo)**

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

- **Nejméně 6 hodin praxe ásan, pránájamy a meditace**
- Kurz bude veden v němčině
- Zvýhodněná cena pro české účastníky
- Začátek programu v pondělí v 16.00, ubytování od 14.00

2721 2. – 6. 7. **MALÉ JÓGOVÉ PRÁZDNINY
PRO DĚTI i DOSPĚLÉ**

Zdeněk Černý
Hanka Černá



- **Jóga pro dospělé a náctileté** (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)

3021 19. – 25. 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: Hrudník a hrudní páteř pohledem jógy a fyzioterapie**
- Procházky do přírody, posezení u ohně, besedy, ...
- Pro pokročilejší zájemce o jógu a jógovou terapii, vhodně pro absolventy kurzu Jóga v širších souvislostech
- Začátek programu v pondělí v 17.00, ubytování od 15.00

3121 29. 7. – 1. 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...

Všechny probírané cviky, fyzické i mentální, jsou jednoduše pochopitelné a jejich intenzitu si každý účastník řídí podle svých možností. Jakákoliv předchozí zkušenost není nutná.

Organizátor akce: Jan Smetánka, e-mail: jan.smetanka@psychologie.cz, tel. 776 021 440

3321 9. – 15. 8. **DOVOLENÁ nejen s JÓGOU**

Marcela Mikešová 8600 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 s Marcelou a Kamilou – 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

3921 24. – 28. 9. JÓGA V ŠIRŠÍCH SOUVISLOSTECH IX/1 **Marcela Mikešová**
Kamila Neumannová
Jitka Malá

Začátek nového, již 9. běhu kurzu pro získání kvalifikace
Instruktor jógy se zaměřením na zdravotní aspekty jógy

Více na: <https://www.joga-hlavice.cz/vzdelavani/joga-v-sirsich-souvislostech/>

4021 1. – 3. 10. SPIRALDYNAMIK A JÓGA **Eva Hager-Forstenlechner 2650 Kč**
+100EUR
(lektorné)
(Rakousko)

Další, v pořadí již 7. víkend v Hlavici s expertkou pohybového konceptu Spiraldynamik a zároveň zkušenou učitelkou Iyengar jógy.

- využití principů Spiraldynamik pro důkladnější pochopení anatomicky správného provedení jógových ásan a zjemnění jejich účinku
- bude veden v němčině s tlumočením do češtiny
- lektorné v EUR se platí v hotovosti na místě
- vhodné pro účastníky i absolventy kurzů Jóga v širších souvislostech, pro pokročilejší adepty a učitele jógy
- začátek v pátek v 18.00, pak lehká večeře po 20. hodině

4221 15. – 17. 10. VÍKEND nejen S JÓGOU **Marcela Mikešová 3300 Kč**
Kamila Neumannová

Klasický intenzivní víkend se Spirální jógou a doprovodným programem

Doprovodný program: bude upřesněn.

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

4321 22. – 24. 10. VÍKEND S JÓGOU **Eva Paskerová**

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

4721 17. – 21. 11. JÓGA V ŠIRŠÍCH SOUVISLOSTECH IX/2

☺ **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.**
- **U kurzů, kde je uveden organizátor, se prosím obračejte přímo na něj/ni, NEPOSÍLEJTE KURZOVNÉ NA ÚČET DOMU JÓGY V HLAVICI!!!**

