



DŮM JÓGY V HLAVICI

Hlavice 15, 463 48 Všelibice

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



Program akcí pro rok 2019:

Kód:

0419 21. – 27. 1. JÓGA V ŠIRŠÍCH SOUVISLOSTECH VII/7
Pokračování sedmého běhu kurzu pro získání kvalifikace Instruktor jógy se zaměřením na zdravotní aspekty jógy

1119 22. – 24. 3. JÓGA V ŠIRŠÍCH SOUVISLOSTECH VII/8

1319 4. – 7. 4. JÓGA V ŠIRŠÍCH SOUVISLOSTECH VIII/1
Zahájení osmého běhu kurzu pro získání kvalifikace Instruktor jógy se zaměřením na zdravotní aspekty jógy

1419 12. – 14. 4. PŘÁTELE JÓGY **Miroslav Kapoun**
Mlada Kůrková

Tradiční jarní setkání přátel jógy otevřené všem zájemcům o jógu

- sobotní odpolední výlet, večerní beseda
- pro všechny stupně pokročilosti

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

1619 26. – 28. 4. VÍKEND S JÓGOU **Eva Paskerová**

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

26. – 28. 4. VÍKEND S JÓGOU **Michaela Voráčková**

Organizátor akce: Michaela Voráčková, e-mail: mvoracek@post.cz, tel. 608 112 115

1919 17. – 19. 5. JARNÍ VÍKEND JÓGY A JÓGOVÉ TERAPIE Jitka Malá 2850 Kč
Kamila Neumannová

Intenzivní víkend Spirální jógy a jógové terapie na téma FASCIÁLNÍ JÓGA

- pro všechny stupně pokročilosti
- začátek v pátek v 18.30, pak lehká večere po 20. hodině

2219 3. – 9. 6. JÓGA V ŠIRŠÍCH SOUVISLOSTECH VIII/2

2319 10. – 16. 6. JARNÍ TÝDEN S JÓGOU UTE KAISER 7500 Kč
(Německo)

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

2419 17. – 20. 6. JÓGA V REHABILITACI Martina Ježková
2519 20. - 23. 6.
2619 24. - 26. 6.

Organizátor akcí: Martina Ježková, e-mail: mart.jezkova@seznam.cz, tel. 607 960 406

2819 3. – 7. 7. MALÉ JÓGOVÉ PRÁZDNINY Zdeněk Černý
PRO DĚTI I DOSPĚLÉ Hanka Černá



- jóga pro dospělé a náctileté (2× denně)
- jógové hraní a cvičení pro děti od 3 do 10 let (2× denně)
- úvodní společné cvičení dospělých s dětmi
- **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 ve čtvrtek v 18.00, ubytování od 17.00
- možnost domluvy **klasické masáže** (mimo cvičení)

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

3119 22. – 28. 7. INTENZIVNÍ TÝDEN JÓGY Marcela Mikešová 7500 Kč
a JÓGOVÉ TERAPIE Kamila Neumannová
Jitka Malá

Intenzivní letní týden se cvičením SPIRÁLNÍ JÓGY a JÓGOVOU TERAPIÍ

- více než 5 hodin jógy a jógové terapie denně
- **TÉMA: Chodidla a reflexní terapie**
- host: Klára Bubeníčková, fyzioterapeutka a lektorka Reflexní zónové terapie
- procházky do přírody, posezení u ohně, besedy,...
- začátek programu v pondělí v 17.00, ubytování od 15.00

3419 12. – 18. 8. DOVOLENÁ nejen s JÓGOU Marcela Mikešová 7500 Kč
Kamila Neumannová necvičící: 5830 Kč
Jitka Malá
Karel Luft a Hanka Volfová Cena pro děti:



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

2-4 roky 4290 Kč

5-8 let 5290 Kč

9-12 let 6360 Kč

- SPIRÁLNÍ JÓGA pro dospělé – 2x denně
- JÓGA PRO DĚTI s Karlem a Hankou – 2x denně
- JÓGA PRO NÁCTILETÉ – 2x denně s Marcelou, Kamilou a Jitkou
- **Doprovodný program:** - tvořivá dílna pro děti i dospělé
- celotýdenní hra a spousta zábavy hlavně pro děti
- 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, výšlapy, 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

3919 20. – 22. 9. JÓGA V ŠIRŠÍCH SOUVISLOSTECH VIII/3

4019 27. – 29. 9. SPIRALDYNAMIK A JÓGA EVA HAGER-FORSTENLECHNER 2490Kč
(Rakousko) +100EUR
(lektorné)

Další, v pořadí již 6. víkend v Hlavici s expertkou pohybového konceptu
Spiraldynamik a zároveň 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
a pro pokročilejší adepty a učitele jógy
- začátek v pátek v 18.00, pak lehká večere po 20. hodině

4219 11. – 13. 10. VÍKEND nejen S JÓGOU Marcela Mikešová 2850 Kč
Kamila Neumannová

Klasický intenzivní víkend se Spirální jógou a doprovodným programem

- pro všechny stupně pokročilosti
- **Doprovodný program:**
Celostní muzikoterapie s Evou Motyčkovou (www.hlas-v-nas.cz)
- začátek v pátek v 18.30, pak lehká večere po 20. hodině

4319 18. – 20. 10. VÍKEND S JÓGOU Eva Paskerová

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

18. – 20. 10. VÍKEND S JÓGOU Michaela Voráčková

Organizátor akce: Michaela Voráčková, e-mail: mvoracek@post.cz, tel. tel: 608 112 115

4619 8. – 10. 11. JÓGA V ŠIRŠÍCH SOUVISLOSTECH VIII/4

☺ 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 obraťte přímo na něj/ni, **NEPOSÍLEJTE KURZOVNÉ NA ÚČET DOMU JÓGY V HLAVICI!!!**

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

