



# DŮM JÓGY V HLAVICI

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

[www.joga-hlavice.cz](http://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 online)**  
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 online)**

**0421 21. – 25. 1. SPIRÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE 1 (zrušeno)** **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 (zrušeno)**

**1121a 12. – 14. 3. VÍKEND S JÓGOU (zrušeno)** **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](mailto:jikytk@gmail.com), tel. 777 297 275

**1121b 12. – 14. 3. VÍKEND S IYENGAR JÓGOU (zrušeno)** **Jana Chadimová**

**Organizátor akce:** Jana Chadimová, e-mail: [JChadimova@seznam.cz](mailto:JChadimova@seznam.cz), tel. 774 533 357

1321 26. – 29. 3. SPIRÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE 3 (zrušeno)

1621a 16. – 18. 4. PŘÁTELÉ JÓGY (zrušeno)

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](mailto:mkapoun@centrum.cz), tel. 606 631 498

1621b 16. – 18. 4. JÓGA, AROMATERAPIE, DECH A MEDITACE (zrušeno) 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](mailto:denisab21@gmail.com)/ [www.aroma-joga-access.com](http://www.aroma-joga-access.com) / tel. 739 520 196

1721 23. – 25. 4. VÍKEND S JÓGOU – přesun na 21. – 23.5.

Eva Paskerová

**Víkend s jógou vhodný pro začátečníky a pokročilé**

- Ranní pránájáma + 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](mailto:epaskerova@seznam.cz), tel. 725 704 987

2021 14. – 16. 5. JARNÍ VÍKEND nejen s JÓGOU - přesun na 17. – 19.9. 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 večere po 20. hodině

2121 17. – 23. 5. JARNÍ TÝDEN S JÓGOU (zrušeno)

UTE KAISER 8600 Kč  
(Německo)

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

- **Nejméně 6 hodin praxe ásan, pránájámy 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](mailto:cerni@atlas.cz), [joga@cerni.cz](mailto: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](mailto: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

- 3821 17. – 17. 9. **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
- 3921 24. – 28. 9. **SPIRÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE 1** Marcela Mikešová  
Kamila Neumannová  
Jitka Malá
- 4021 1. – 3. 10. **SPIRALDYNAMIK A JÓGA** Eva Hager-Forstenlechner 2650 Kč  
(Rakousko) +100EUR  
(lektorné)
- 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 14. – 17. 10. **SPIRÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE 2** Marcela Mikešová  
Kamila Neumannová  
Jitka Malá
- 4321 22. – 24. 10. **VÍKEND S JÓGOU** Eva Paskerová
- Organizátor akce:** Eva Paskerová, e-mail: [epaskerova@seznam.cz](mailto:epaskerova@seznam.cz), tel. 725 704 987
- 4721 17. – 21. 11. **SPIRÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE 3** Marcela Mikešová  
Kamila Neumannová  
Jitka Malá



**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!!!**