

# Víkend JÓGY A JÓGOVÉ TERAPIE

19. - 21.5. 2023

Víkend se Spirální jógou, jógovou terapií a fyzioterapií na téma:  
Dolní záda a páteř

s **JITKOU MALOU** a  
**KAMILOU NEUMANNOVOU**



- pro všechny stupně pokročilosti

**CENA: 4100 Kč**

Kód kurzu: 2023

**Začátek:** Program v pátek v 18.00, ubytování od 16.00

## Program víkendu:

### **Pátek**

18.00 – 19.30 – zahájení, jóga, lehká večeře

### **Sobota**

8.00 - 9.00 – meditační procházka/pránájáma, snídaně

10.30 - 12.30 – jóga a jógová terapie

12.45 – oběd

16.00 - 18.30 – jóga a jógová terapie

18.45 – večeře

20.00 – povídání k tématu, otázky a odpovědi

### **Neděle**

8.00 - 9.00 – meditační procházka/pránájáma, snídaně

10.30 - 12.30 – jógová terapie a fyzioterapie

12.45 – oběd, ukončení

(Program je orientační, změna vyhrazena)



## Téma víkendu: **Dolní záda a páteř**

- Harmonizační a koordinační cvičení pro správné postavení a funkci bederní a křížové oblasti zad a jejich vliv na rovnováhu těla i duše.
- Co dělat při různých problémech s dolními zády – teorie i praxe

Přijďte si do Hlavice užít pohodový víkend v přírodě s příjemnými lidmi, dobře si zacvičit, protáhnout a srovnat záda a zároveň zregenerovat své síly a zapomenout na starosti všedního dne.



**Pořádá:**  
**DŮM JÓGY V HLAVICI**  
Hlavice 15, 463 48 Hlavice  
Tel. 778 083 901, 776 839 021  
E-mail: info@joga-hlavice.cz  
www.joga-hlavice.cz

*Spirální* jóga

## LEKTOŘI:

**PhDr. Jitka Malá, Ph.D.:** fyzioterapeutka a lektorka jógy, absolventka studijního programu Jóga v širších souvislostech v Hlavici. Jógu praktikuje již přes 20 let. Díky své profesi propojuje znalosti pohybové kineziologie s jógou a přistupuje k józe jako k jedné z terapeutických možností. Vede jak skupinové lekce, tak i individuální formu cvičení (více jógová terapie). Do jógy zapojuje poznatky vývojové kineziologie a práci s hlubokým stabilizačním systémem. Je studentkou doc. Vélého a pedagogem na FTVS UK, katedře fyzioterapie. Učí také ve škole Jógové terapie na FTVS UK a zabývá se tradiční čínskou medicínou. Vede fyzioterapeutickou kliniku Rehamil v Milovicích a Lysé nad Labem, kde při práci s pacienty využívá jak fyzioterapii, tak i jógová cvičení, jógovou terapii a tradiční čínskou medicínu.

**Mgr. Kamila Neumannová:** praxe jógy od roku 1990, vyučuje již téměř 30 let, zakladatelka Domu jógy v Hlavici, absolventka tříletého studia Jógové terapie na FTVS UK. Více než 15 let studovala Iyengar jógu. Kromě několika stupňů učitelského studia, absolvovala i studijní pobyt v Iyengarově institutu v indické Púně a v Himalayan Iyengar Yoga Institute v Dharamsale a pravidelně se dále vzdělává u významných evropských i světových učitelů. Iyengar jógu později začala kombinovat se znalostmi různých typů pohybových terapií, zvláště Spiraldynamik® (absolvovala certifikovaný kurz v letech 2006/2007, dále se pravidelně vzdělává na dalších kurzech, v roce 2018 dokončila úroveň Intermediate). V letech 2012/2013 absolvovala kurz Jógové terapie, filozofie a etiky na FF UK s Dr. Rudolfem Skarnitzlem a dalšími lektory. Od roku 2008 vyučuje učitele jógy v programu „Jóga v širších souvislostech“, zaměřeném na zdravotní aspekty jógy a jógovou terapii. Jejím stylem výuky není zaměřen jen na posturální jógu a jógovou terapii, ale stále více zapojuje i zkušenosti a znalosti z jógové filozofie a různých meditačních směrů, zejména buddhismu.

## ORGANIZAČNÍ INFORMACE:

**CENA: 4100 Kč** – Cena zahrnuje kurzovné, pronájem tělocvičny a pomůcek, ubytování a stravu.

**Přihlášení:** přes rezervační systém na webu: [Přihlášení na kurz](#) a uhrazením zálohy (50% = 2050Kč) nebo celého kurzovného, nejpozději do 12.5. 2023.

Pořadí přihlášek dle došlých plateb.

**Ubytování:** Uvedené ceny pobytu platí při plném obsazení pokojů 3 až 4 účastníky. Samostatné ubytování je možné v případě volné kapacity za příplatek 400Kč za noc a pokoj. Pokud si přejete společné ubytování s dalšími přihlášenými, uveďte to prosím v přihlášce.

**Stravování** je vegetariánské - plná penze (snídaně fromou švédských stolů, obědy a večere jednotné jídlo). Veganskou nebo bezlepkovou dietu je třeba dohodnout předem, snažíme se vyhovět, bezlepkové pečivo je třeba dovézt vlastní.

V centru je **ČAJOVNA** s posezením a malým obchůdkem, kde si můžete dát dobrý čaj a kávu, zakoupit kvalitní ovocné a zeleninové šťávy, minerálky a stolní vody, pivo, víno, čokoládu a další cukrovinky, atd.

**CO S SEBOU:** Oblečení na cvičení, oblečení a vhodné boty pro procházky do přírody, přezutí.

**Upozornění:** Účast na pobytech je na vlastní zodpovědnost, nejedná se o léčení. Pokud trpíte závažnější chorobou, konzultujte účast na kurzu se svým lékařem. Případné zdravotní obtíže nebo stavy (těhotenství, menstruace atd.) během kurzu, prosíme, vždy sdělte cvičiteli.