

Lekce jsou vedeny v českém i anglickém jazyce. Lessons are led in Czech and English language, too.

**Ranní probuzení (hatha-hatha flow jóga)** skvělým startem do nového dne. Po krátké počáteční meditaci a protažení navážíme pár svižnými pozdravy slunci. Následovat bude několik ásán (pozic) k protažení a posílení určitých partií těla a relaxace na závěr. Atmosféra bude doplněna o hudbu, která vás provede od ospalého a možná i unaveného rána do nového dne a připraví vás na povinnosti v práci, doma nebo s dětmi. Vonné tyčinky a masážní olejíčky podle nálady a potřeby a před/po lekci bude připraven čaj a voda. Lekce je určena vřem úrovním pokročilosti. |

**Lektorka:** [Alice](#)

**Ranní probuzení s aštanga jóga** příjemné probuzení v rytmu vašeho dechu. Protáhnete se ásany z ashtanga jógy. Mohou přijít i začátečníci, vždy je možnost, jak ásany přizpůsobit. Ashtanga nabízí ucelený systém a série, jejich pravidelným opakováním posílíme střed těla, zvýšíme ohebnost a rozsah kloubů. Energie a pozitivní naladění na celý den garantováno.

| **Lektorka:** [Zuzka](#)

**Polední protažení(hatha-hatha flow jóga)** vás zvedne ze židlí ve vaší kanceláři, zklidní zaneprázdněnou mysl a protáhne zatuhlé svalstvo a záda (přip. jiné problémové partie). Pozornost zaměříme především na nádech a dechová cvičení, důkladné protažení a jemnější provádění jednotlivých ásán. Nemine nás relaxace na závěr kombinovaná s meditací. Polední protažení je tu pro vaši revitalizaci, uvolníte se po dopoledních povinnostech a budete tak lépe připraveni do další části dne. Nebude chybět relaxační hudba, vonné tyčinky a masážní olejíčky podle nálady a potřeby a před/po lekci voda s příměsí osvěžujícího esenciálního oleje. Lekce je určena vřem úrovním pokročilosti. | **Lektorka:** [Alice](#)

**Jóga (nejen) pro nováčky (hatha jóga)** je lekcí pro ty, kteří se s jógou ještě nikdy nesešli, ale rádi by to změnili. Seznámíme se s dechem a základními ásany, navážíme pozdravy slunci A i B a postupně se budeme posouvat k předklonům, úklonům, záklonům, balančním pozicím atd. Zaměříme se na to, aby pozice byly provedeny technicky správně a to s ohledem na dispozice každého člověka. Naučíme se i relaxovat. A to vše v soukromí malého studia, kde atmosféru doplní hudba, svíčky i vonné tyčinky a před/po lekci voda nebo čaj. Lekce je vhodná i pro ty, kteří již s jógou začali, ale chtějí si základy zopakovat, prohloubit praxi anebo vřetě

pozornost vnovat dechu. | **Lektorka:** [Milena](#)

**Jóga pro (v??né) zaáte?níky (hatha-hatha flow jóga)** je zam??ená p?edev?ím na správné a plynulé dýchání, pozdrav slunci a pomalé provádění ostatních základních asán. Naužíme se, jak pracovat s t?lem, jak jej vnímat a respektovat jeho možnosti a pot?eby. Uv?domovat si na?e pocity s tím spojené a propojovat tak postupn? t?lo s myslí. Také se jemn? dotkneme jógové filozofie. Podve?erní lekce pro (v??né) zaáte?níky je ideální pro p?echod mezi prací a domovem, my?lenky na v?e nevy?ízené necháte za dve?mi studia a dom? se vydáte s lehkou hlavou a ladným krokem. P?ed/po lekci bude p?ipraven ?aj a voda. Lekce je vhodná pro úplné i v??né zaáte?níky, event. pro mírn? pokro?ilé. | **Lektorka:** [Alice](#)

**Jóga pro (v??né) zaáte?níky a mírn? pokro?ilé (hatha-hatha flow jóga)** si klade za cíl zam??it se na správné provádění asán a plynulost dechu. Naužíme se pozdravy slunci A i B, natrénujeme bojovníky I, II i III a uká?eme si té? mírn? pokro?ilé pozice upravené mo?nostem úplných zaáte?ník? i pokro?ilej?ích praktikujících. Na podve?ení lekci necháte my?lenky jít si svou cestou. Odcházet budete leh?í a odpo?atí a také p?ipraveni strávit poslední ?ást dne v pohod? a s úsm?vem. P?ed/po lekci bude p?ipraven ?aj/voda. Lekce je vhodná pro zaáte?níky, v??né zaáte?níky a mírn? pokro?ilé. | **Lektorka:** [Alice](#)

**Páte?ní jógové odpo?inutí (hatha-hatha flow jóga)** je jemným prota?ením po pracovním týdnu za zvuku p?íjemn? pomalé hudby a s v?ní vonných ty?inek a masá?ních olejí?k?. Nejprve vydechneme v krátké úvodní meditaci, rozdýcháme, co bylo a zastavíme se tady a te?. Pak se lehce protáhneme v rytmu vlastního dechu a na záv?r necháme t?lo i mysl odpo?ívat a plynule se p?ehoupnout do dvou volných víkendových dn?. P?ed/po lekci bude p?ipraven ?aj/voda nebo voda s p?ím?sí osv??ujícího esenciálního oleje. Lekce je vhodná pro v?echny úrovn? pokro?ilosti. | **Lektorka:** [Alice](#)

**Jóga pro zdravé t?lo a klidnou mysl** vychází z tradi?ní hatha jógy obohacené o prvky vývojové kineziologie a Feldenkraisovy metody. Jde zejména o ur?ení zp?sobu dr?ení t?la a zp?sobu pohybu a od toho odvozené vývojové období, z nich? se nesou pohybové nedostatky. Ty se mohou skrz jógu a pou?ité metody zlep?ovat, a? mohou i zcela zmizet. Zám?rem lekcí je pracovat se svým t?lem s láskou, s d?v?rou v jeho moudrost a zp?sobem, který povede k posílení zdraví a zklidnění mysli. Velký d?raz je kladen na dech, proto?e dech je mocným nástrojem ka?dého z nás. Cílem ka?dého setkání je, abyste odcházeli s úsm?vem na tvá?i. | **Lektorka:** [Bára V.](#)

**Vinyasa Flow in English** is a more dynamic type of yoga that empowers by accepting our differences through a movement that is mindfully aligned with the breath. These classes offer students a variety of poses and introduce different breathing and meditation techniques for a balanced, safe and fulfilling practise. | **Lektorka:** [?eljka](#)

**Strala jóga/basic/relax** je nenáročný styl jógy, který umožňuje lidem odstranit stres z jejich těla a mysli a dosáhnout tak mnohem víc s menším úsilím. Strala je zároveň způsob bytí, pohybu a uzdravování se, které pomáhá lidem spojit se s tím, jak cítit a pohybovat se tak, jak je to příjemné. Váš pohyb se Stralou bude víc než jenom pózy. Naučíte se zvládnout problémy s lehkostí. Váš život bude zábavnější, budete nebojácní, nádherní a zářiví. Propojíte se ze svými pocity a se sebou samým | **Lektorka:** [Erika](#)

**Vešerní jógové plynutí s meditací** lekcí ve stylu hatha flow jógy s relaxací a meditací a je ideálním zakončením dne a výborným doplňkovým cvičením na obnovení energie a regeneraci celého těla. Jemný dynamický sled ásán nám umožní nejen obrácení pozornosti do svého nitra pomocí dechu a koncentrace, ale zároveň protáhneme celé tělo, odstraníme špatné pohybové vzorce, fyzické a emoční bloky, stres a napětí. Na začátku meditací se zaměříme na práci s pozorností, na rozpoznání našeho vědomí. Naučíme se přenést pozornost z hlavy do srdce, řeká nás práce s vizualizací. Budeme meditovat na jednotlivá energetická centra, na posílení centra životní síly, rozvineme vnitřní potenciál a kreativitu. Lekce je vhodná pro začátečníky i mírně pokročilé. | **Lektorka:** [Eva](#)

**Yoga for healthy back for beginners and intermediates in English** As we move through life, we rarely maintain a posture that is perfectly aligned and our modern environment facilitates lack of movement or poor movement patterns. As a result, muscle imbalances are created that overtime can generate discomfort and pain. If we restore the lost balance, the pain will go away. This apply for the back pains that this class address. Lots of people are complaining of lower back, upper back, shoulder and neck discomfort or pain caused by our modern lifestyle of sitting, driving, computers and cellphones. The class is constructed to promote the healthy of the spine, that overtime will prevent or alleviate these problems. Every class we will have all the directions of movement of the spine: forward bends, backbends, side bends, twists and axial extensions. The poses sequencing is made in a way that your body temperature will increase gradually, reach a peak and gradually decrease to the end of the class, which overall will give a relaxation effect.

Even the expected result is that in time the back pain will diminish or disappear, this class is not intended to be a substitute for proper medical attention or treatment of serious conditions like herniated disks, etc. | **Lektorka:** [Adriana](#)

**Yoga for your well-being in English** The daily particular patterns of movement we each develop are always imperfect in some way, in relation to wellness: even though they allow us to function - in fact because they allow us to function and are therefore reinforced - they inhibit our optimal development. The practise will restructure the body, bringing qualities of stability to it, strength, flexibility, stillness and a sense of clarity and well-being. We will develop new patterns at a neuro-muscular level that decrease stress and promote healthy body alignment, leading ourselves towards optimum wellness. | **Lektorka:** [Adriana](#)

**Power flow jóga** bude pokaždé jiná a pokaždé skvělá. Je to spíše dynamičtější koncept, ale nemusíte se bát, i naprostý začátečník si poradí. Budeme polehčivě rozvíjet pozice, sílu, pozornost, ale zaměřovat se především na dech. Dech a ásány, to je kombinace, na které budeme pracovat. Začátek lekce bude pomalejší, tak, abychom se rozešli, protáhli a naladili mysl i tělo na náročnější pozice, které ovládáme a chceme pokračovat dále a nebo právě naopak se v nich zdokonalovat. Každá lekce bez ohledu na to, čím se budeme zabývat, bude konit příjemnou uvolňovanou. | **Lektorka:** [Kristýna](#)

**Odpolední aštanga jóga pro všechny** setkáním se silovějším stylem jógy, který je ale opět přístupný každému. Jóga je cvičením-praxí pro všechny, a stejně tak aštanga jóga. Není se tedy třeba bát. Aštanga jóga je jednou z nejrozšířenějších forem jógy v západním světě. Jedná se o ucelené série na sebe navazujících pozic. Systém je založen na šesti sériích, které postupně nabývají na obtížnosti a které umožňují cvičením praktikovat ve svém vlastním tempu. Pozice plynule navazují jedna na druhou, hodně pozornosti se věnuje dýchání. | **Lektorka:** [Sandra](#)

**Jóga&Brunch** probíhá jednou měsíčně vždy v sobotu dopoledne (termín na další měsíc vypsán pár týdnů před konáním). Je skvělým víkendovým startem. První hodinku od 10 do 11 hodin jógujeme (hatha-hatha flow jóga) - jemně, ladně, v rytmu dechu a s důrazem na správné provedení pozic. Hraje příjemná hudba, hořké svíčky a podle "chuti" i vonné tyčinky. Po józe následuje brunch - sladké i slané dobroty většinou z domácí kuchyně, zdravé smoothie, čaj i voda. Povídáme o různých nejen jógových tématech a příležitost je také k networkingu, poznání nových lidí, navázání kontaktů a celkově k dobré náladě. | **Lektorka:** [Alice](#)

**Individuální lekce (hatha-hatha flow jóga)** pro 1-2 klienty je orientovaná podle přání každého klienta. Může jít o lekci "obecné" jógy (viz výše) nebo zaměřené na některé problémové partie (záda, kyčle, ramena atd.) | **Lektorka:** [Alice](#) | **Lektorka:** [?eljka](#)

**Office jóga (hatha-hatha flow jóga)** přímo ve vaší kanceláři/zasedačce podle vašich představ a časových možností. Skvělá příležitost pro váš tým, jak se protáhnout, zrelaxovat a nemuset vytáhnout paty z officu. Práce pak půjde od ruky jedna radost. | **Lektorka:** [Alice](#)

---

telefon: +420 607 932 702 | e-mail: [alice@yog-a-live.cz](mailto:alice@yog-a-live.cz) | facebook: [yogAlive](#) |