

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

**Polední protažení(hatha-hatha flow jóga)**vás zvedne ze židlí ve vaší kanceláři, zklidní zaneprázdněnou mysl a protáhne zatuhlé svalstvo a záda (příp. jiné problémové partie). Pozornost zaměříme především na nádech a dechová cvičení, důkladné protažení a jemnější provádění jednotlivých asán. 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 všem úrovním pokročilosti. | **Lektorka:** [Alice](#)

**Jóga pro (včetně) začátečníky(hatha-hatha flow jóga)**je zaměřená především na správné a plynulé dýchání, pozdrav slunci a pomalé provádění ostatních základních asán. Naučíme se, jak pracovat s tělem, jak jej vnímat a respektovat jeho možnosti a potřeby. Uvědomovat si naše pocity s tím spojené a propojovat tak postupně tělo s myslí. Také se jemně dotkneme jógové filozofie. Podvečerní lekce pro (včetně) začátečníky je ideální pro přechod mezi prací a domovem, myšlenky na vše nevyřízené necháte za dveřmi studia a domů se vydáte s lehkou hlavou a ladným krokem. Před/po lekci bude připraven čaj a voda. Lekce je vhodná pro úplné i včasně začátečníky, event. pro mírně pokročilé. | **Lektorka:** [Alice](#)

**Jóga pro (včetně) začátečníky a mírně pokročilé (hatha-hatha flow jóga)**si klade za cíl zaměřit se na správné provádění asán a plynulost dechu. Naučíme se pozdravy slunci A i B, natrénujeme bojovníky I, II i III a ukážeme si též mírně pokročilé pozice upravené možnostem úplných začátečníků i pokročilejších praktikujících. Na podvečerní lekci necháte myšlenky jít si svou cestou. Odcházet budete lehčí a odpočatí a také připraveni strávit poslední část dne v pohodě a s úsměvem. Před/po lekci bude připraven čaj/voda. Lekce je vhodná pro začátečníky, včetně začátečníky a mírně pokročilé. | **Lektorka:** [Alice](#)

**Pátétní jógové odpočívání(hatha-hatha flow jóga)**je jemným protažením po pracovním týdnu za zvuku příjemné pomalé hudby a s vonnými tyčinkami a masážními olejíčky. Nejprve vydechneme v krátké úvodní meditaci, rozdýcháme, co bylo a zastavíme se tady a teď. Pak se lehce protáhneme v rytmu vlastního dechu a na závěr necháme tělo i mysl odpočívat a plynule se

přehoupnout do dvou volných víkendových dnů. Před/po lekci bude připraven čaj/voda nebo voda s příměsí osvěžujícího esenciálního oleje. Lekce je vhodná pro všechny úrovně pokročilosti. |

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

**Jóga (nejen) pro nováčky (hatha jóga)** je lekcí pro ty, kteří se s jógou ještě nikdy neseťkali, ale rádi by to změnil. Seznámíme se s dechem a základními ásánami, navážeme pozdravy slunci A i B a postupně se budeme posouvat k předkloně, úkloně, zákloně, balančním pozicím atd. Zaměříme se na to, aby pozice byly provedeny technicky správně a to s ohledem na dispozice každého žovka. 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 vrátit pozornost věnovat dechu. | **Lektorka:** [Milena](#)

**Jóga pro zdravé tělo a klidnou mysl** vychází z tradiční hatha jógy obohacené o prvky vývojové kineziologie a Feldenkraisovy metody. Jde zejména o určení způsobu držení těla a způsobu pohybu a od toho odvozené vývojové období, z nichž se nesou pohybové nedostatky. Ty se mohou skrz jógu a použité metody zlepšovat, ať mohou i zcela zmizet. Záměrem lekcí je pracovat se svým tělem s láskou, s důvěrou v jeho moudrost a způsobem, který povede k posílení zdraví a uklidnění mysli. Velký důraz je kladen na dech, protože dech je mocným nástrojem každého z nás. Cílem každého setkání je, abyste odcházeli s úsměvem na tváři. | **Lektorka:** [Bára V.](#)

**Jóga pro všechny (i méně ohebné)** dostojí svému slovu (i když ne snad, že by jiné naše lekce nebyly pro všechny). Na těchto lekcích se budete pohybovat tak, jak Vám v daný okamžik Vaše tělo i mysl dovolí, hledat lehkost bytí a dýchat. V prostředí bez posuzování a porovnávání budete nalézat Vaši stabilitu a zároveň uvolnění. Budete využívat pomůcky, Vaši vnitřní vnímavost a laskavost k sobě samým. Tuto lekci nedoporučíme při akutních zdravotních problémech a během těhotenství. | **Lektorka:** [Irena](#)

**Jóga pro uvolnění krku a zadí** klade za cíl uvolnit krční páteř a bederní části zad, na kterých se často podepisuje sedavý životní styl, rychlé pracovní tempo či práce pod tlakem. Mimoto se na těchto lekcích budete věnovat jemnému protažení celého těla, posílení vnitřních svalů, svalů trupu a svalů podél páteře. Právě páteři bude taktéž věnována pozornost tak, aby byla postupně zvyčkována její mobilita. Podle jednoho starého indického přísloví totiž není stáří žovka dáno věkem, ale právě pohyblivostí jeho páteře. Na začátku lekce se vždy pomalu rozhybete prostřednictvím průpravných cvičení, přes která se dostanete k variantám pozdravů slunci a k

vybraným ásanám. V pr?b?hu celé lekce Vám lektorka p?ipomene zp?sob dýchání. Záv?r lekce bude v?nován relaxaci, kdy si uv?domíte uvoln?ní Va?eho t?la i mysli. | **Lektorka:** [Veronika](#)

**Power flow jóga** bude poka?dé jiná a poka?dé skv?lá. Je to spí?e dynami?t?j?í koncept, ale nemusíte se bát, i naprostý za?áte?ník si poradí. Budeme pole?n? rozvíjet pozice, sílu, pozornost, ale zam??ovat se p?edev?ím na dech. Dech a ásány, to je kombinace, na které budeme pracovat. Za?átek lekce bude pomalej?í, tak, abychom se roze?áli, protáhli a naladili mysl i t?lo na náro?n?j?í pozice, které ovládáme a chceme pokračovat dále a nebo práv? naopak se v nich zdokonalovat. Ka?dá lekce bez ohledu na to, ?ím se budeme zabývat, bude kon?it p?íjemnou ?avásanou. | **Lektorka:** [Kristýna](#)

**Strala jóga basic/relax** je nenáro?ný styl jógy, který umo??uje lidem odstranit stres z jejich t?la a mysli a dosáhnout tak mnohem víc s men?ím úsilím. Strala je zárove? zp?sob bytí, pohybu a uzdravování se, které pomáhá lidem spojit se s tím, jak cítit a pohybovat se tak, jak je to p?íjemné. Vá? pohyb se Stralou bude víc ne? jenom pózy. Nau?íte se zvládnout problémy s lehkostí. Vá? ?ivot bude zábavn?í, budete nebojácní, nádherní a zá?iví. Propojíte se ze svými pocity a se sebou samým | **Lektorka:** [Erika](#)

**Ned?lní ve?erní vinyasa** jsou lekce, na nich? se budete spole?n? vzná?et ve stylu vinyasa flow, tedy dynami?t?j?ího jógového stylu jménem vinyasa. Budete se zam??ovat na splnutí t?la a Va?eho já, díky krátké meditaci, dechových cvi?eních spolu s uv?dom?ním pohybu, ladného flow, které st?ídá prota?ení s posílením. | **Lektorka:** [Tereza](#)

**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](#)

**Yoga for your well-being for beginners in English (hatha-hatha flow yoga)** 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](#)

**Yoga for healthy back for beginners and intermediates in English (hatha-hatha flow yoga)**

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. This class is available for private students. Please send us your enquiry. | **Lektorka:** [Adriana](#)

**Gentle yoga for beginners (hatha yoga)** will teach you yoga basics: foundational yoga asanas, sun salutation, breathing exercises (pranayama), mantras, relaxation and meditation. Lessons starts with singing an opening mantra, then comes warm up, strengthening exercises, stretching and final relaxation. You will also learn to synchronize physical movement with natural rhythm of breathing. | **Lektorka:** [Alona](#)

**Individuální lekce (hatha-hatha flow jóga)** pro 1-2 klienty je orientovaná podle p?ání ka?dého klienta. M?e jít o lekci ?obecné? jógy (viz vý?e) nebo zam??ené na n?které problémové partie (záda, ky?le, ramena atd.) | **Lektorka:** pošlete nám Va?i poptávku na [alice@yog-a-live.cz](mailto:alice@yog-a-live.cz) a my Vám p?id?líme lektora

**Office jóga (hatha-hatha flow jóga)** p?ímo ve va?í kancelá?i/zaseda?ce podle va?ich p?edstav a ?asových mo?ností. Skv?lá p?íležitost pro vá? tým, jak se protáhnout, zrelaxovat a nemuset vytáhnout paty z officu. Práce pak p?jde 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](#) |