

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 poúatení meditaci a protažení navááme pár sviňjými pozdravy slunci. Následovat bude několik asán (pozic) k protažení a posílení určitých partií těla a relaxace na závěr. Atmosféra bude doplněna o hudbu, která vás provede od ospalého a moňná i unaveného rána do nového dne a púipraví vás na povinnosti v práci, doma nebo s dťtmi. Vonné tyňinky a masáňní olejíňky podle nálady a potěby a púed/po lekci bude púipraven ůaj a voda. Lekce je urěena vřem úrovním pokročilosti. |

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

**Ranní probuzení v Grott?-Havlíňkových sadech (hatha-hatha-flow jóga)** skvělým začátkem do nového dne. Púijemň se protáhneme, probudíme a naerpáme energii na cokoli, co nás v dalěích hodinách ůeká. Cviěíme v Grott? púed fontánou. S sebou pohodlné obleěení a podloěku. |

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

**Polední protažení(hatha-hatha flow jóga)** vás zvedne ze ůidlí ve vaěí kanceláěi, zklidní zanepráždňnou mysl a protáhne zatuhlé svalstvo a záda (púíp. jiné problémové partie). Pozornost zaměěíme púedevěím na ná? dech a dechová cviěení, dťkladné protažení a jemňjěí prováděňní jednotlivých asán. Nemine nás relaxace na závěr kombinovaná s meditací. Polední protažení je tu pro vaěí revitalizaci, uvolníte se po dopoledňních povinnostech a budete tak lépe púipraveni do dalěí ůásti dne. Nebude chybět relaxaňní hudba, vonné tyňinky a masáňní olejíňky podle nálady a potěby a púed/po lekci voda s púíměsí osvěujícího esenciálněho oleje. Lekce je urěena vřem úrovním pokročilosti. | **Lektorka:** [Alice](#)

**Jóga (nejen) pro nováky (hatha jóga)** je lekcí pro ty, kteěí se s jógou jeťt? nikdy nesetkali, ale rádi by to změnili. Seznámíme se s dechem a základňními asánami, navááme pozdravy slunci A i B a postupň se budeme posouvat k púedkloněm , úkloněm, zákloněm, balaněním pozicím atd. Zaměěíme se na to, aby pozice byly provedeny technicky správně a to s ohledem na dispozice kaěděho ůlověka. Nauěíme se i relaxovat. A to vře v soukromí malěho studia, kde atmosféru doplní hudba, svíěky i vonné tyňinky a púed/po lekci voda nebo ůaj. Lekce je vhodná i pro ty, kteěí ji? s jógou začali, ale chtějí si základy zopakovat, prohloubit praxi anebo vťtěi pozornost vřenovat dechu. | **Lektorka:** [Milena](#)

**Jóga pro (v??né) za?áte?níky (hatha-hatha flow jóga)** je zam??ená p?edev?ím na správné a plynulé dýchání, pozdrav slunci a pomalé provád?ní ostatních základních asán. Nau?íme se, jak pracovat s t?lem, jak jej vnímat a respektovat jeho mo?nosti 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) za?áte?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 za?áte?níky, event. pro mírn? pokro?ilé. | **Lektorka:** [Alice](#)

**Jóga pro (v??né) za?áte?níky a mírn? pokro?ilé (hatha-hatha flow jóga)** si klade za cíl zam??it se na správné provád?ní asán a plynulost dechu. Nau?íme 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 za?áte?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 za?áte?níky, v??né za?áte?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 masážních 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 zklidn?ní mysli. Velký d?raz je kladen na dech, protože 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 nenáro?ný styl jógy, který umo?uje lidem odstranit stres z jejich t?la a mysli a dosáhnout tak mnohem víc s menším úsilím. Strala je zároveň 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. Váš pohyb se Stralou bude víc ne? jenom pózy. Naužíte se zvládnout problémy s lehkostí. Váš život bude zábavn?í, budete nebojácní, nádherní a zá?iví. Propojíte se ze svými pocity a se sebou samým | **Lektorka:** [Erika](#)

**Ve?erní jógové plynutí** je lekcí ve stylu hatha flow jógy s relaxací a meditací a je ideálním zakon?ením dne a výborným dopl?kovým cvi?ením na obnovení energie a regeneraci celého t?la. Jemný dynamický sled ásán nám umo?ní nejen obrácení pozornosti do svého nitra pomocí dechu a koncentrace, ale zároveň protáhneme celé t?lo, odstraníme ?patné pohybové vzorce, fyzické a emo?ní bloky, stres a nap?tí. Na začátku medita?ních sezení se zam?íme na práci s pozorností, na rozpoznání našeho v?domí. Naužíme se p?enést pozornost z hlavy do srdce, ?eká nás práce s vizualizací. Budeme meditovat na jednotlivá energetická centra, na posílení centra životní síly, rozvineme vnit?ní potenciál a kreativitu. Lekce je vhodná pro začáte?níky i mírn? pokro?ilé. | **Lektorka:** [Eva](#)

**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. | **Lektorka:** [Adriana](#)

**Yoga for your well-being 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](#)

**Power flow jóga** bude pokaždé jiná a pokaždé skvrlá. Je to spíše dynamičtější koncept, ale nemusíte se bát, i naprostý začátečník si poradí. Budeme polehčovat 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 únavou. | **Lektorka:** [Kristýna](#)

**Odpolední aštanga jóga pro všechny** setkáním se silovějším stylem jógy, který je ale opět příjemný 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, lадně, 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](#) |