

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

Vyhrazujeme si právo na změnu lektora a obsah lekce. We reserve the right to change a teacher and the content of a lesson.

**Ranní probuzení (hatha-hatha flow jóga)** lekce určena všem, kdo s jógou teprve začínají, stále se k ní vrací anebo jsou v józe mírně pokročilí. Tato lekce Vás pozitivně nastartuje do nového dne, příjemně protáhne a posílí páteř tak, abyste byli schopni celý den pracovně fungovat, ať už za počítačem či na nohou. Každá lekce bude jiná v závislosti na ročním období, počasí a sestavě lidí, kteří nepochybně lekci obohatí svou energií. Zkrátka a dobře - tato lekce Vaše tělo i mysl skutečně probudí, a já se budu snažit o to, aby to probuzení bylo co nejpříjemnější.

Přihlášení/odhlášení je možné pouze do 22hod. předcházejícího dne. | **Lektorka:** [Míša](#)

**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 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 všem úrovním pokročilosti. | **Lektorka:** [Alice](#)

**Jóga pro (všchné) začátečníky (hatha-hatha flow jóga)** je zaměřená především na správné a plynulé dýchání, pozdrav slunci a pomalé provádění ostatních základních ásán. 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 (všchné) 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 všchné začátečníky, event. pro mírně pokročilé. | **Lektorka:** [Alice](#)

**Jóga pro (všchné) začátečníky a mírně pokročilé (hatha-hatha flow jóga)** si klade za cíl zaměřit se na správné provádění ásán 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, vzhledně 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 oleji. 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 příjemným osvěžujícím esenciálním olejem. 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 nesešli, ale rádi by to změnili. Seznámíme se s dechem a základními ásánami, 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 dispozici 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 vrátit pozornost věnovat dechu. | **Lektorka:** [Milena](#)

**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](#)

**Power flow jóga** bude pokaždé jiná a pokaždé skvělá. Je to spíše dynamičtější koncept, ale nemusíte se bát, i naprostý začátečník si poradí. Budeme polehce 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 končit příjemnou

řavásanou. | **Lektorka:** [Kristýna](#)

**Strala jóga** **basic/relax** je nenároňný styl jógy, který umoňuje 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](#)

**Jóga pro těhotné** je vhodná pro nastávající maminky, které se chtějí i v tomto poňehnaném stavu protáhnout, uvolnit, naladit se na své tělo a miminko a připravit se na porod a poporodní období. Lekce vede velmi zkušená lektorka, která je sama maminkou dvou krásných dětí, v oblasti těhotenské jógy má i příslušnou certifikaci a celkově je čas strávený s ní na lekci balzámem na tělo i duši. Všele doporučujeme. | **Lektorka:** [Lenka](#)

**Nedělní večerní vinyasa** jsou lekce, na nichž se budete společně vznášet ve stylu vinyasa flow, tedy dynamičtějšího jógového stylu jménem vinyasa. Budete se zaměřovat na splynutí těla a Vašeho já, díky krátké meditaci, dechových cvičeních spolu s uvědoměným pohybem, ladného flow, které stěídá protažení s posílením. | **Lektorka:** [Eva P.](#)

**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:** [Eliška](#)

**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](#)

**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<sup>ř</sup>ání ka<sup>ž</sup>dého klienta. M<sup>ů</sup>že jít o lekci <sup>ř</sup>obecné<sup>ř</sup> jógy (viz vý<sup>š</sup>e) nebo zam<sup>ě</sup>řené na n<sup>ě</sup>které problémové partie (záda, ky<sup>č</sup>le, ramena atd.) | **Lekto<sup>ř</sup>i:** po<sup>š</sup>lete nám Va<sup>š</sup>i poptávku na [alice@yog-a-live.cz](mailto:alice@yog-a-live.cz) a my Vám po dohod<sup>ě</sup> p<sup>ř</sup>id<sup>ě</sup>líme lektora podle Va<sup>š</sup>ich preferencí a <sup>ř</sup>asových mo<sup>ž</sup>ností.

**Office jóga (hatha-hatha flow jóga)** p<sup>ř</sup>ímo ve va<sup>š</sup>í kancelá<sup>ř</sup>i/zaseda<sup>č</sup>ce podle va<sup>š</sup>ich p<sup>ř</sup>edstav a <sup>ř</sup>asových mo<sup>ž</sup>ností. Skv<sup>ě</sup>lá p<sup>ř</sup>íle<sup>ž</sup>itost pro vá<sup>š</sup> tým, jak se protáhnout, zrelaxovat a nemuset vytáhnout paty z officu. Práce pak p<sup>ř</sup>ijde od ruky jedna radost. | **Lekto<sup>ř</sup>i:** po<sup>š</sup>lete nám Va<sup>š</sup>i poptávku na [alice@yog-a-live.cz](mailto:alice@yog-a-live.cz) a my Vám po dohod<sup>ě</sup> p<sup>ř</sup>id<sup>ě</sup>líme lektora

---

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