

Ranní probuzení (hatha-hatha flow jóga) skvělým startem do nového dne. Po krátké poúatení meditaci a protaění naváeme pár sviňními pozdravy slunci. Následovat bude několik asán (pozic) k protaění 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 tyínky a masážní olejíky podle nálady a potěby a před/po lekci bude připraven čaj a voda. Lekce je určena všem úrovními pokročilosti. | **Lektorka:** [Alice](#)

Sunrise Yoga in English (hatha-hatha flow yoga) is an excellent start of your day. Come and join us for your morning practise before you go to work or school. Gentle-dynamic classes start with short meditation and breathing exercise, followed by sun salutations and focus on different body parts to make them stronger and stretched. At the end of each class you will relax in well-deserved savasana. Classes suitable for all levels. | **Lektorka:** [Anna](#)

Polední protaění(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 protaění a jemnější provádění jednotlivých asán. Nemine nás relaxace na závěr kombinovaná s meditací. Polední protaění je tu pro vaši revitalizaci, uvolníte se po dopoledních povinnostech a budete tak lépe připraveni do další části dne. Nebude chybět relaxační hudba, vonné tyínky a masážní olejíky podle nálady a potěby a před/po lekci voda s příměsí osvěžujícího esenciálního oleje. Lekce je určena všem úrovními 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 asánami, naváeme 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 žlovka. Naučíme se i relaxovat. A to vše v soukromí malého studia, kde atmosféru doplní hudba, svíčky i vonné tyínky 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:** [Alice](#) | **Lektorka:** Milena

Jóga pro (věčné) 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 potěby. 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 večer 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, včasně 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](#)

Nedělní jógové nastartování (hatha-hatha flow jóga) uzavře víkend a nastartuje vás do pracovních dnů. Je kombinací jemného protažení s dynamičtějšími prvky a i přesto stále pozorujícího vlastní dech. Středně lehčí pozice s těžišti, ale i tak si v nich přijdou na své. Učijeme si úžasného pocitu z pohybu během jóga flow, propojování pozic do jedné na sebe navazující vlny zakončené zaslouženou relaxací. Pozitivní vykoupení do dalších dnů podpoříme náladu povzbuzujícími oleji, spreji a svíčkami. Před/po lekci bude připravena voda s osvěžujícími esenciálními oleji. Lekce je určena pro všechny úrovně pokročilosti. | **Lektorka:** [Alice](#)

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 přítelost 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](#)

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

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 uvolnění a uklidnění nabízí to, co název jí napovídá. Lekce jsou jemné a přitom hluboké a prožitkové. Orientované na dech i na správné provedení pozic, tedy pomalejší, ale nudné rozhodně ne. Ba naopak. Lenka Vás lekcí provede příjemně - milým hlasem a kapacita maximálně 10 lidí slibuje individuální přístup. Lekce jsou inspirované zpracováním a odkazem na přístupem indického doktora, jogína a v Indii uznávaným Swami Sivanandou. Lekce jsou vhodné pro všechny úrovně pokročilosti. | **Lektorka:** [Lenka](#)

Jemná dynamická jóga pro všechny je lekcí skutečně pro všechny bez ohledu na fyzickou kondici. Základ lekce tvoří sekvence pozdravů slunce, do kterých se postupně vkládají jednoduché ásany a ty se dále rozvíjejí v další varianty. Každý si tak může vybrat svou variantu ásany tak, aby se v ní cítil příjemně a mohl zaměřit svou pozornost na dech. Díky dynamičnosti lekce spolu postupně příjemnou formou vybudujeme silné, pevné a zdravé tělo, které je chrámem pro naši duši a je tak důležité, aby bylo v kondici, protože jedině tehdy, když budeme mít zdravé tělo, bude i naše duše zdravá a silná. | **Lektorka:** [Denisa](#)

Ranní/večerní Oshova meditace a kurz 5 OSHO meditací Pro moderního člověka je zvládnutí

tiché meditace téměř nemožné. Většinu času trávíme v hlavě, a proto je pro nás z počátku velmi těžké na ni nezastavitelnou mysl umlčet a medítovat v tichosti. Tato skutečnost může mnohé od meditace odradit. Pohyb, spontánní tanec, chaos a katarze nám umožňují přesunout naši pozornost z mysli do srdce, a vyjádřit tak všechny nevyjádřené a potlačené pocity a emoce, které v každodenním životě považujeme za "nevhodné" a "nepatřivé", a z toho důvodu se je snažíme potlačit. Neustále jsme kontrolováni naším rozumem, a ignorujeme impulzy našeho těla. Oshova meditace je jedinečným transformačním nástrojem pro člověka moderní doby. Meditace využívají pohyb, tanec, dech, zvuk, zpěv či katarzi k sebevyjádření a rozproudění naší životní energie a uvolnění našich bloků, a tím nás otevírají novým možnostem bytí. Je rychlou a intenzivní cestou k odstranění starých, hluboce zakořeněných vzorců v naší mysli, které nás vyznívají v minulosti. Díky Dynamické meditaci získáte emocionální osvobození, uvolnění, klid a ticho, které jsou schované za zdmi našich každodenních omezení. Nejvhodnější doba na meditaci je brzké ráno v době, kdy se příroda probouzí. Meditace trvá 60 minut a má 5 fází. Během celé meditace jsou oči zavěšené, dobré je použít zátek přes oči. Meditaci je možné provádět o samotě, ale ve skupině má mnohem větší sílu a účinek. | **Lektorka:** [Lucka](#)

Nedelní Mohendodáro - tantra jóga pro ženy "cvičení, které muž nesmí vidět a tanec, který musí zažít." Objevíte svou ženskou sílu, vášeň, krásu, nespoutanost a kreativitu v léživém prostředí ženského kruhu. Toto tajemné, zkrášlující a omlazující cvičení vycházející ze starodávné indické tradice je uzpůsobeno moderní době a potřebám dnešních žen. Mohendodáro je symbolem starodávného města kolem řeky Indu, které bylo mnohokrát zničeno záplavami, a které vždy povstalo znovu do své krásy. Co nemělo smysl, voda odplavila, co smysl mělo, bylo postaveno znovu. Stejně tak se my vydáme společně na cestu, abychom vyčistily svůj ženský chrám a postavily se znovu do své síly. Mohendodáro je ucelený systém transformačního cvičení, který vede ženy do svého nitra skrze ásany, spontánní tanec a meditace. Mohendodáro rozvíjí vnitřní krásu a sílu ženy, bez ohledu na věk. Cvičení přispívá ke zlepšení tělesného i duševního zdraví, k odstranění gynekologických potíží a znovuzrození radosti ze života. Mohendodáro vám pomůže (znovu)objevit samu sebe! Cvičení příznivě ovlivňuje vitalitu a krásu ženy, můžete očekávat nárůst životní energie. Ze zdravotního hlediska vrací cvičení pružnost pánevnímu dnu, prokrvuje vaječníky a dělohu, a výrazně zmenšuje riziko opakovaných zánětů. Cvičení je vhodné pro ženy jakéhokoliv věku, nejsou nutné žádné předchozí zkušenosti s jógou. S sebou si vezměte pohodlné oblečení a zátek. | **Lektorka:** [Lucka](#)

Strala jóga

je nenáročný styl jógy, který umožňuje lidem odstranit stres z jejich těla a myslí 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 záživí. Propojíte se ze svými pocity a se sebou samým

Lektorka: [Erika](#)

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