

**Ranní probuzení (hatha-hatha flow jóga)** skvělým startem do nového dne. Po krátké poúatení meditaci a protaění navááme 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 moňná i unaveného rána do nového dne a připraví vás na povinnosti v práci, doma nebo s dětmi. Vonné tyňinky a masáňní olejíky podle nálady a potěby a před/po lekci bude připraven čaj a voda. Lekce je určena všem úrovními pokročilosti. |

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

**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 náš dech a dechová cvičení, důkladné protaění a jemňjší 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 relaxaňní hudba, vonné tyňinky a masáňní olejíky podle nálady a potěby a před/po lekci voda s příměsí osvěťujícího 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 neseťkali, ale rádi by to změnili. Seznámíme se s dechem a základními asánami, navááme pozdravy slunci A i B a postupně se budeme posouvat k předkloněm , úkloněm, zákloněm, balanňním pozicím atd. Zaměříme se na to, aby pozice byly provedeny technicky správně a to s ohledem na dispozice každého žlovka. Naučíme se i relaxovat. A to vše v soukromí malého studia, kde atmosféru doplní hudba, sviňky i vonné tyňinky 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 (věňné) začátečníky (hatha-hatha flow jóga)** je zaměňená 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 moňnosti a potěby. Uvědomovat si naše pocity s tím spojené a propojovat tak postupně tělo s myslí. Také se jemně dotkneme jógové filozofie. Podvěňerní lekce pro (věňné) 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 věňné

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](#)

**Páteční 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 příjemší osvěžující esenciálního oleje. Lekce je vhodná pro všechny úrovně pokročilosti. | **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 zklidnění 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.](#)

**Ashtanga jóga pro posílení a zpevnění těla** je uceleným systémem na sebe navazujících asán, při jejich pravidelném opakování dosáhnete větší flexibility, pružnosti a síly. Dbát budete samozřejmě i o svůj dech a technicky správné provedení pozic. Jako v hatha józe, i v ashtanze existují pro všechny pozice varianty pro začátečníky i pokročilé, takže se nemusíte bát, že byste snad něco nezvládli. A navíc, Tereza je velmi milá a usměvavá lektorka, s níž se na lekcích budete cítit velmi příjemně a uvolněně. | **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](#)

**Na vlnách jógy** pluješ a pozoruješ. Hladina je klidná nebo rozbouřená. Vnímáš vánek nádechu a výdechu. Radost, hravost. Možná přicházejí i strach. Možná se ztratíš v oceánu, ovšem i to je cesta. A ty jsi kapitán. Tančíš na vlnách života. Jsi přítel tomu, co je. (Ná)sleduješ, jak se ty vlny stíhají. A v tom možná objevíš tu esenci života, v nikdy nekončící proměnlivosti. Budeme plout základními sestavami pozdravů slunce v různých variacích v souladu dechu a pohybu (vinjasy). Proud bude v celku pomalejší, necháme se unášet prožitkovou hatha jógou, kdy jednotlivé ásany, pozice, jsou voleny tak, aby na sebe volně navazovaly. Dopřejeme si i klidná zastavení a možnost procítit a nechat znít/doznít svou pozici. Bez úsilí a jemně s pozorností k sebevdomí, nacítní a prožitku svého dechu a pohybu, které se vzájemně propojují a my se tak stáváme jedním. Tato volně plynoucí praxe nám dává prostor pro introspekci a ponoření se do sebe, práci s pozorností a emocemi. Na lekcích sem vám provedcem dechu, pohybu a bytí. | **Lektorka:** [Kája](#)

**Strala jóga** 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](#)

**Pondlní (h)lazení jóga** veškeré vnávané sobě ve své přirozenosti a jemnosti. Jógové (h)lazení sám se sebou, se svým dechem a tělem v pohybu prostorem vnitřním i vnějším. V pohybu i zastavení prožitkové hatha jógy. V radosti, hravosti. V proudu života. Budeme v energii polarit - mužské i ženské, pravé i levé, dne i noci, aktivní i pasivní jako energie slunce i měsíce. Nasměrujeme se k sebevdomí dechu a pohybu. Sebevdomí. Jednoduše se sladíme. Na závěr necháme (do)znít své prožité pozice i pocity v relaxaci pod mým vedením intuitivní hry na sansulu (netradiční nástroj proveden z Afriky, její vibrace a jemné tóny (h)ladí tělo i duši. Nástroj slouží také jako způsob muzikoterapie). Nebo jemné aroma-masáže tak, jak vyplývá z energie skupiny a aktuálního nalazení. Vhodné pro každého, kdo si chce dopřát příjemný podvečer jógové praxe a 70 minut času sám pro sebe. | **Lektorka:** [Kája](#)

**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, hořící svíčky a podle "chuti" i vonné tyčinky. Po józe následuje brunch - sladké i slané dobroty vřetinou 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](#)

**Neděle s OSHO meditacemi** je prožitkový workshop, jehož základem jsou OSHO meditace, doplněný o cvičení vycházející z tantry, Kundalini jógy podobných energií probouzejících technik. | **Lektori:** [Lucie](#)/ [Milan](#)

**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/zasedacíce 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](#) |