

IX. JÓGA MARATON

25. – 28. 8.

ČTVRTEK

Vyzkoušejte wellness & spa v Ájurvédském pavilonu!
V rámci pobytu máte dvouhodinový vstup zdarma (platí pouze v tento den).

PÁTEK

WORKSHOPY A LEKCE

LEKTOR

PROSTOR

08.00-09.00 Jin & Jang jóga	Tomáš Strnad	
08.00-09.00 Jóga v sítích	Petra Kotková	
08.00-09.15 Tapas v praxi jógy „disciplína a vášeň“	Zuzka Klingrová	
08.15-09.15 Jóga pro zdravá záda	Jakub Šamberger	
11.00-12.00 Povídání s odborníky z firmy Biorganica o škodlivých látkách „ Jedy v kosmetice – vědomá péče o pokožku.“ <i>(pro všechny účastníky Jóga Maratonu)</i>		
14.00-15.00 Povídání s odborníky z firmy Biorganica „ Emocionální působení bylin.“ <i>(pro všechny účastníky Jóga Maratonu)</i>		
15.30-16.30 Vedená lekce Ashtanga jógy	Katka Hilerová	
16.00-17.30 Inverze beze strachu	Tomáš Strnad	
16.00-17.30 Síla a flexibilita v jógové terapii i v praxi	Zuzka Klingrová	
16.30-17.30 Vnitřní harmonie – síla, dech a prána	Vašek Krejčík	
16.30-17.30 Flow jóga	Adriana Seidler	



S ohledem na omezenou kapacitu jednotlivých workshopů, lekcí a přednášek vám doporučujeme si zarezervovat své místo předem, a to pouze na e-mailové adrese coordinator@katerinaresort.cz! Změnu programu si dovoluujeme vyhradit!

V průběhu celého dne Vám budou k dispozici ke konzultacím naši ájurvédští lékaři!

300,-Kč/osoba/30' v AJ (s překladem do ČJ: 550,-Kč/osoba/45')

500,-Kč/osoba/60' v AJ (s překladem do ČJ: 950,-Kč/osoba/75')

IX. JÓGA MARATON

25. – 28. 8.

SOBOTA

WORKSHOPY, PŘEDNÁŠKY A LEKCE

LEKTOR

PROSTOR

07.45-08.45	Power jóga	Katka Bílková	
08.00-09.00	Jóga v sítích	Petra Kotková	
08.00-09.00	Vinyasa jóga – stabilita a síla	Tomáš Strnad	
08.00-09.15	Jóga nidra a dechová terapie	Vašek Krejčík	
08.00-09.15	Jemná lekce jógy se zvukem-pro regeneraci těla	Katka Hilerová	
11.00-12.30	Povídání s ájurvédským lékařem na téma: Denní rutina a doshy podle ročních období." <i>(pro účastníky Jóga Maratonu)</i>	Sanjay	
11.00-12.30	Povídání s ájurvédským lékařem na téma: "O správné stravě a životosprávě podle Ájurvedy." <i>(pro účastníky Jóga Maratonu)</i>	Venu	
15.00-16.00	Flow jóga	Adriana Seidler	
15.00-16.30	Prana flow jóga	Katarína Mikulandová	
15.00-16.30	Ájurveda, jóga „jak zvládnout Babí léto“	Zuzka Klingrová	
15.30-17.00	Acro jóga – základy létání pro všechny, kteří mají chuť vyzkoušet něco nového (Přijďte sami nebo s partnerem, kamarádkou, kamarádem!)	Katka a Libor	
16.30-17.30	Energy flow jóga	Jakub Šamberger	



S ohledem na omezenou kapacitu jednotlivých workshopů, lekcí a přednášek vám doporučujeme si zarezervovat své místo předem, a to pouze na e-mailové adrese coordinator@katerinaresort.cz! Změnu programu si dovoluujeme vyhradit!

V průběhu celého dne Vám budou k dispozici ke konzultacím naši ájurvédští lékaři!

300,-Kč/osoba/30' v AJ (s překladem do ČJ: 550,-Kč/osoba/45')

500,-Kč/osoba/60' v AJ (s překladem do ČJ: 950,-Kč/osoba/75')

IX. JÓGA MARATON

25. – 28. 8.



SOBOTA

10.00-18.00 Zapůjčení paddleboardu zdarma na dolním jezírku
- vyzkoušejte si různé jógové pozice na vodě

20.30 Společná meditace při západu slunce v Kamenném kruhu Druidů
se Zuzkou a Vaškem, za doprovodu harfistky Martiny Sidorové
(pro všechny účastníky Jóga Maratonu)

S ohledem na omezenou kapacitu jednotlivých workshopů, lekcí a přednášek vám doporučujeme si zarezervovat své místo předem, a to pouze na e-mailové adrese coordinator@katerinaresort.cz! Změnu programu si dovoluujeme vyhradit!

V průběhu celého dne Vám budou k dispozici ke konzultacím naši ájurvédští lékaři!

300,-Kč/osoba/30' v AJ (s překladem do ČJ: 550,-Kč/osoba/45')

500,-Kč/osoba/60' v AJ (s překladem do ČJ: 950,-Kč/osoba/75')

IX. JÓGA MARATON

25. – 28. 8.



NEDĚLE

WORKSHOPY A LEKCE

LEKTOR

PROSTOR

07.45-08.45 Ranní gentle flow jóga

Katarína Mikulandová

08.00-09.15 Praxe jógy pro letní novoluní

Zuzka Klingrová

08.15-09.15 Jóga v sítích

Petra Kotková

08.15-09.15 Power jóga

Katka Bílková

11.00-12.00 Nakoukněte do tvorby podcastu i časopisu s Katkou Ondrouškovou:

„Staňte se součástí podcastu JÓGA DNES ON AIR.“

- *ptejte se na vše co vás zajímá Vaška, Jakuba a Zuzky*

11.00-12.15 Ukázka a povídání o přípravě ájurvédského jídla
(pro všechny účastníky Jóga Maratonu)

Venu

12.15-13.15 Flow jóga

Adriana Seidler

12.30-13.30 Vinyasa jóga – otevření srdce

Tomáš Strnad

12.30-13.30 Meditace a techniky bdělé pozornosti

Katka Hilerová

12.30-14.00 Jóga, jednota, jógová komunita
– společná lekce jógy

Meditační zahrada
Zuzka Klingrová, Vašek Krejčík, Jakub Šamberger

S ohledem na omezenou kapacitu jednotlivých workshopů, lekcí a přednášek vám doporučujeme si zarezervovat své místo předem, a to pouze na e-mailové adrese coordinator@katerinaresort.cz! Změnu programu si dovoluujeme vyhradit!

V průběhu celého dne Vám budou k dispozici ke konzultacím naši ájurvédští lékaři!

300,-Kč/osoba/30' v AJ (s překladem do ČJ: 550,-Kč/osoba/45')

500,-Kč/osoba/60' v AJ (s překladem do ČJ: 950,-Kč/osoba/75')