

XII. JÓGA MARATON

29. – 31. 8. 2025

PÁTEK

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

WORKSHOPY A LEKCE

LEKTOR

PROSTOR

14.00-16.00 – Tvořivý workshop:

Soňa Kotulková

TBA

„Naučte se malovat“

15.00-16.00 – Odpolední power jóga

Katka Bílková

TBA

15.30-17.00 – Jóga & zdravá pleť

Zuzka Klingrová

TBA

16.00-17.00 – Aroma jóga

Dara Rakovčík

TBA

„Jóga & aromaterapie“

17.00-18.15 – Meditace pro každý den

Katka Hilerová

TBA

17.30-18.30 – „Open your heart“ – jóga & základy

Šárka Jelínková

TBA



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 bude k dispozici ke konzultacím naše ájurvédská lékařka!

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')

XII. JÓGA MARATON

29. – 31. 8. 2025

SOBOTA

WORKSHOPY A LEKCE

07.30-08.30 – „Vinyasa & ZEN“

07.30-08.30 – Slow flow jóga

08.00-09.00 – Power jóga FIT & SLIM

08.15-09.15 – „Síla & stabilita“ ranní vinyasa jóga

11.00-12.00 – Povídání s ájurvédským lékařem:
„Ayurveda“ (pro účastníky Jóga Maratonu zdarma)

11.00-12.30 – Hravá Acro jóga

11.00-12.30 – Black lotus jóga – *teorie & praxe*

13.00-15.00 – Tvořivý workshop:
„Malování na svíčku“

13.30-15.00 – „Dýchejte funkčně“

14.30-15.30 – Jóga pro zdravá záda

15.00-16.00 – Rozzáření srdce – *vinyasa jóga*

16.00-17.30 – Jóga, ájurvéda & emoce

17.30-18.30 – „Sound bath“ - *zvuková lázeň po lekci ZK Jarka Rabeková*

16.30-17.30 – „Happy hips“ – *Zdravé a šťastné kyčle*

17.00-18.00 – Jóga ve tmě

LEKTOR

Šárka Jelínková

Katka Bílková

Jakub Šamberger

Veronika Ševčíková

Nimi

Tomáš Strnad

Katka Hilerová

Soňa Kotulková

Václav Krejčík

Jakub Šamberger

Tomáš Strnad

Zuzka Klingrová

Šárka Jelínková

Dara Rakovčík

PROSTOR

TBA

TBA

TBA

TBA

Gazela

TBA

TBA

TBA

TBA

TBA

TBA

TBA

TBA

TBA

TBA



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 bude k dispozici ke konzultacím naše
ájurvédská lékařka!**

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')

XII. JÓGA MARATON

29. – 31. 8. 2025

NEDĚLE

WORKSHOPY A LEKCE

07.00-08.00 – „Pulzace, rytmus, jóga“

07.30-08.30 – Fly jóga – *jóga v sítích*

08.00-09.00 – Jóga proti stresu

08.15-09.15 – Jóga pro emoční zdraví

10.00-12.00 – Tvořivý workshop

„Malování na svíčku“

11.00-12.30 – Aroma jin jóga

11.00-12.15 – Síla a flexibilita v praxi jógy

12.15-12.45 – „Sound bath“

zvuková lázeň po lekci Zuzky Klingrové

12.45-13.45 – Jóga Nidra – *jógový spánek*

11.30-12.30 – „Flex, flow & feeling good“

12.30-13.30 – „Plynutí & harmonie“ – *jin & jang jóga*

LEKTOR

Katka Hilerová

Petra Kotková

Jakub Šamberger

Veronika Ševčíková

Soňa Kotulková

Dara Rakovčík

Zuzka Klingrová

Jarka Rabeková

Václav Krejčík

Katka Bílková

Tomáš Strnad

PROSTOR

TBA

Linie

TBA

TBA

TBA

TBA

TBA

TBA

TBA

TBA

TBA



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 bude k dispozici ke konzultacím naše
ájurvédská lékařka!**

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')