

Letní jóga na FSV UK v Areálu Jinonice

7.8.2024 - Monika Markéta | Fakulta sociálních věd UK

Zveme vás na další ročník našeho letního projektu Jóga na FSV UK! Vzhledem k probíhající rekonstrukci budovy Hollaru se letošní ročník uskuteční v Areálu Jinonice. Lekce jsou zdarma a jsou určeny pro studenty, absolventy, posluchače Univerzity třetího věku a zaměstnance FSV UK. Lekce jsou vhodné pro začátečníky i pokročilé každého věku.

Na lekci si přineste vlastní podložku či karimatku. Maximální kapacita je vždy 15 lidí. Dorazte prosím alespoň 10 min. předem.

Jaké lekce vás čekají?

- 21. srpna od 10:00 - **Aroma Yoga & Sound**

První lekce bude plná vůní, zvuku tibetských mís a jemného protažení. Lekci povede zkušená lektorka Klára Kotenová. Načerpáme sílu a energii, protáhneme se a necháme odpočinout naši mysl. Po praxi se budete cítit klidně, soustředěně, krásně ve svém těle. Přihlašovací formulář najdete [zde](#).

- 27. srpna od 10:00 - **Acro Yoga**

Přijďte si vyzkoušet speciální lekci akro jógy - kombinaci jógy, akrobacie a posilování s vlastní vahou. Nemusíte se obávat, vše bude přizpůsobeno pokročilosti účastníků. V lekci půjde především o zábavu a vyzkoušení si něčeho nového. Není potřeba se hlásit v párech. Lekci povede zkušená lektorka a tisková mluvčí FSV UK - Kristýna Pružinová s kolegyní Gabrielou Petráček. Přihlašovací formulář najdete [zde](#).

- 4. září od 14:00 - **Indická hatha jóga**

Václav Holenda vás provede jemnou lekcí hatha jógy, tak jak se ji učil od svých učitelů v indickém Goa. Hatha jóga je známá tradičním pozdravem slunci, delší výdrž v pozicích a následným zklidněním. Lekce bude uzpůsobena zkušenostem účastníků. Skrze fyzický pohyb ale všichni na chvíli zklidníme mysl, což je s blížícím se novým semestrem více než potřeba. Přihlašovací formulář najdete [zde](#).

- 12. září od 10:00 - **Jóga pro zdravá záda**

Zimní semestr už klepe na dveře, tak se přijďte společně protáhnout. Jóga pro zdravá záda je sestavena tak, aby sloužila jako prevence obtíží souvisejících s bolavou páteří, podpora správného držení těla, posílení, protažení a uvolnění svalů celého těla, podpora látkové výměny, zlepšení dýchání, uvolnění mysli a v neposlední řadě zlepšení nálady. Lekci si pro vás připravila zkušená lektorka Katka Fišerová. Přihlašovací formulář najdete [zde](#).

<https://fsv.cuni.cz/aktuality/letni-joga-na-fsv-uk-v-arealu-jinonice>