



GRAIN SPACE

~ ROZVRH HODIN ~

GRAIN SPACE ~ Rašínovo nábřeží 26, 128 00 Praha 2

tel: + 420 775 131 302, e-mail: lucie@grainspace.cz



GRAIN SPACE

Na lekce se přihlaste online na www.grainspace.cz

	Dopoledne		Odpoledne		Večer	
Pondělí		Polední jóga 12:00 – 13:00 Pavλίna Fuxová open class	Spokojené tělo 16:15 – 17:15 Marika Kyselová open class	Wheel Yoga 17:30 – 18:30 Markéta Sulejmani open class	Scoli jóga 18:45 – 20:00 Veronika Němcová kurz	Jóga na dobrou noc 20:15 – 21:15 Veronika Němcová open class
Úterý	Jógové probuzení 7:30 – 8:30 Kristýna Styblíková open class	Polední jóga 11:45 – 12:45 Kristýna Styblíková open class		Scoli jóga 17:30 – 18:45 Veronika Němcová kurz	Jóga pro zdravá záda 19:00 – 20:30 Veronika Němcová kurz	
Středa	Voda živá Inspirace Kontinuum Movement 10:00 – 12:00 Dagmar Volfová kurz 16.9 – 21.10.			Čakra jóga® 17:00 – 18:45 Šárka Furda, Tomáš Pivoňka kurz 30. 9. – 9.12.	Feldenkraisova metoda 19:00 – 20:00 Eva Dorňáková kurz	
Čtvrtek	Ranní jóga pro zdravá záda 8:00 – 9:00 Veronika Němcová open class	BabYoga 9:30 – 12:15 kurz ~ pronájem	Vinyasa jóga 17:15 – 18:15 Michaela Ihnátová open class	FEMININ POWER yoga therapy 18:00 – 19:15 Jaruska Doyle kurz ONLINE zoom.us	Jóga pro život mimo podložku 18:30 – 20:00 Martina Kemrová open class	Jin jóga 20:15 – 21:30 Magdaléna Řehořová open class
Pátek	BabYoga 9:30 – 12:15 kurz ~ pronájem		SEMINÁŘE			
Sobota	SEMINÁŘE					
Neděle	SEMINÁŘE				Kundalíní jóga 18:30 – 20:00 Hana Ong Kar open class	



GRAIN SPACE

~ SEMINÁŘE ~

GRAIN SPACE ~ Rašínovo nábřeží 26, 128 00 Praha 2

tel: + 420 775 131 302, e-mail: lucie@grainspace.cz

Na semináře se přihlaste online na www.grainspace.cz



GRAIN SPACE

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

SOBOTA 19. 9. ~ 10:00 – 19:00

Ochutnejte lekce a učitele z našeho podzimního rozvrhu lekcí, kurzů a nejen jógových seminářů. Těšit se můžete na jin jógu, čakra jógu, lekci pro spokojené tělo, jógovou terapii a možná bude i meditace.

Ochutnávkové 45min lekce za symbolických 50 Kč.

Rozvrh a rezervace konkrétních na www.grainspace.cz

V tento den se navíc aktivně připojujeme k akci Zažít Výtoň jinak, kde budeme mít od 14:00 lekci jógy pro zdravá záda s naší báječnou Veronikou Němcovou.

VĚDOMÉ VÁLENÍ

PÁTEK 25. 9. ~ 18:00 – 20:15

~ EVA DORŇÁKOVÁ ~

Setkání plné vědomého pohybu, je to večer s Feldenkraisovou metodou, otevřeno těm, kteří se s metodou chtějí seznámit, ale i všem, kteří metodu už znají. Vědomé válení je sestoupení z hlavy do těla. Večer plný znovunalézání a prohlubování vnímavosti k vlastnímu tělu skrze pomalé, často nevšední pohyby, plnou pozornost, nebojování s gravitací a vytváření možností s absolutním respektem všech aspektů přítomného okamžiku.

JAK UVOLNIT PÁNEV A KYČLE

S POMOCÍ AROMATERAPIE A DECHU

SOBOTA 10. 10. ~ 10:00 – 12:30

~ LUCIE KIKOŤOVÁ & MARIKA KYSELOVÁ ~

Na semináři se dozvíte, jak uvolnit a co nejlépe podpořit oblast pánve a kyčlí pohybem, dechem a vůní esenciálních olejů. Jaká je prevence bolesti kříže a ztuhlosti kyčlí i prevence zánětů v této oblasti. Jak volněji chodit? Jemným pohybem a dechem se navnímáme na sebe, k pomoci přivoláme i vonné esence a užijeme si čas pro sebe..

ZDRAVÝ SPÁNEK

SOBOTA 17. 10. ~ 10:00 – 14:00

~ IRENA KUBICOVÁ ~

Máte potíže s usínáním? Často se v noci budíte? Ráno máte pocit nevyspalosti a únavy? Večer jede hlava na plné obrátky, ale tělo je unavené? Nebo jste si jen zvykli na určitou úroveň únavy a nevyspalosti? Vaše večerní tendence je čokoláda, dvě deci nebo pilulka?