**Kurz JÓGOVÉ TERAPIE 2025/26**

Český svaz jógy, z.s. zve zájemce o jógu na cyklus

**šesti sobotních seminářů**

věnovaných teorii a praxi jógy ve vztahu ke zdraví, nemoci a terapii.

Kurzy jógy a jógové terapie pořádáme již přes 30 let.



 Lektoři jsou zkušení a dlouholetí učitelé jógy, autoři knih a nahrávek o józe -

 MUDr. **Karel Nešpor,** CSc., PhDr. **Ivana Knaislová** a Mgr. **Libuše Simandlová**

 Termíny kurzu: soboty **11.10.  / 22.11.  / 17.1. /  7.2.  / 14.3. /  18.4.**

 Čas: **9.00 - 17.30 hod.**V době 13-13.30 hod. je krátká přestávka a výměna lektorů

 Místo: prostory **Základní školy Jižní 1750/ 10 v Praze 4 - Spořilov**

Cena za kurz:**6000,- Kč**

 Platba: na účet svazu **1725502504/ 0600**, do poznámky uvést příjmení studenta.

 Vzhledem k velikému zájmu o kurz je vhodné platbu uhradit co nejdříve.

Po absolvování kurzu dostanete od Českého svazu jógy, z.s. **osvědčení o účasti**.

**Přihlášky** posílejte Ivaně Knaislové na adresu: joga.cz@seznam.cz

**Obsah kurzu** naváže novými tématy, aby byl přínosný jak pro nové zájemce, tak pro studenty, kteří se do kurzu opakovaně vrací:

Ivana Knaislová *(5x dopolední program) =* bude pokračovat s teorií a s praxí dalších koncentračních a meditačních technik (dháran, dhján), včetně zařazení některých muder. Otevřeme i téma krijajógy v tradici Sw. Satyanandy.

Karel Nešpor *(6x odpolední program)* = si připravil témata: Kompenzační aktivity. Jóga a práce. / Emoce a bhakti jóga. / Pět orgánů, pět těl. Džňána jóga. Moudrost. / Uvědomování, relaxace. Karma a karma jóga. / Jóga jednoduše. Mantry. / Energie, její kultivace. Malá a velká osvícení.

Líba Simandlová *(poslední dopolední program) =* zařadí další pránájámické techniky podle postupů Paramahamsy Swami Satyanandy (Bihar School of Yoga) a Dr. M.V. Bholeho (Kaivalyadhama Yoga Institute).