

Zde jsou uvedeny právě probíhající otevřené kurzy klasické jógy. Do těchto kurzů je možné se kdykoliv připojit. V případě, že by počet zájemců přesáhl kapacitní možnosti prostoru, bude otevřen další termín.

KARLOVY VARY - Pravidelný kurz jógy ve skupině

[v tělocvičně Základní školy, Svahová 24, Karlovy Vary](#)

Pro školní rok 2018/2019 není otevřen!

Vede - Martin Hoch

Informace na tel. 731 100 170 - Martin Hoch

**HROZNĚTÍN - Pravidelný kurz jógy ve skupině v sále Městské knihovny, Školní 185,
Hroznětín**

Každé **PONDĚLÍ** od 18:30 hod.

Každé **ÚTERÝ** od 18:30 hod.

Informace na tel. 728 172 490 - Olga Muchová (volat pouze mezi 19:00 a 21:00 hod.)

e-mail: olgayoga@seznam.cz

Individuální kurzy jógy pro skupiny i jednotlivce

Pro skupiny v tělocvičně Základní školy, Svahová 24, Karlovy Vary či ve vašich prostorách. Pro jednotlivce na adrese Bělehradská 965/1, Karlovy Vary, či u vás doma.

Informace na tel. 731 100 170 - Martin Hoch

PLATEBNÍ PODMÍNKY

pro kurzy JÓGY ve skupině - KARLOVY VARY - platné od 1.9.2017

Možnost 1 - předplacená karta v hodnotě 1.000,- Kč

(jedno cvičení při návštěvě 1x týdně vychází na 90,- Kč)

Možnost 2 - placení na místě v hotovosti za jedno cvičení, cena 100,- Kč / 90 min.

pro individuální kurzy JÓGY - KARLOVY VARY - platné od 1.9.2017

individuální kurzy pořádané v centru klasické jógy - 500,- Kč / 90 minut.

v případě výuky u vás doma jsou k ceně účtovány náklady na dopravu.

Počet účastníků na individuálním kurzu v centru klasické jógy je omezen na počet 5 osob.

Důležité pokyny pro adepty navštěvující kurzy:

- 1) Na jógu by měli praktikující docházet včas, což znamená alespoň takovou dobu před začátkem, za kterou jsou schopni usednout do některého ze sedů a v klidu se připravit a naladit na cvičení.

- 2) Na cvičení by měli praktikující docházet vyprázdnění, tedy alespoň 2 hodiny před zahájením cvičení, by neměli jíst a mnoho pít.

- 3) Oděv na jógu by měl být zvolen vhodně tak, aby byl teplý a pohodlný. Praktikující by se v něm měl cítit dobře po celou dobu cvičení. Není vhodné nosit šperky, které by mohli praktikujícího omezovat či tlačit. Rovněž je vhodné odložit brýle. Pro svoje pohodlí si můžete donést rovněž přikrývku, kterou použijete při relaxaci.

- 4) Vhodná podložka na cvičení by měla mít dostatečné rozměry, aby se na ni mohl praktikující položit na záda. Celé tělo i končetiny by měly být položeny na podložce. Rovněž by měla být

dostatečně měkká, aby při kleku netlačily praktikujícího kolena, pokud ještě není procvičen.

5) Pokud měl praktikující v minulosti či právě má nějaký zdravotní problém, měl by o tom před zahájením cvičení informovat svého učitele.