

## Středisko volného času

# ANEB MĚJ V KONDICI TĚLO I HLAVU

U3V@RECT.MUNI.CZ, 549 49 8141



# NIKDY NENÍ POZDĚ ZAČÍT S JÓGOU ANEB MĚJ V KONDICI TĚLO I HLAVU

## Anotace:

Jóga se neodehrává pouze na podložce, ale především mimo ni. Jedná se o komplexní systém studia, fyzické praxe a práce s dechem, pozorností a myslí. Velký význam mají etické a morální hodnoty, životní styl i stravování. Jógová praxe nás vede k vyváženosti a harmonii těla a mysli, ke spojení se sebou samými, k sebepoznání. Z hlediska zdraví přináší jóga do našeho života klid a při pravidelném opakování napravuje nevhodné pohybové stereotypy. Praxe jógy nezávisí na věku ani na fyzických schopnostech.

Výuka zahrnuje teoretickou část věnovanou historii a filozofii jógy, výkladu základních částí jógové metodiky, celistvého jógového pojetí člověka a jeho těla, část věnovanou zdravotním hlediskům jógy a také část o ájurvédě, která je sesterskou disciplínou jógy z pohledu péče o zdraví a vitalitu.

Přednášky budou doprovázeny praktickými lekcemi založenými na klidnější jemné praxi s důrazem na principy zdravého pohybu, na uvolňování a odstraňování případného napětí v těle i mysli, zjemňování dechu a soustředění se dovnitř vlastního těla. Součástí budou dechové, relaxační a koncentrační techniky.

Každá praktická lekce bude zaměřená na určité téma.

Kurz je vhodný pro zájemce s aktivním přístupem ke svému životu a zdraví a není vhodný při závažném onemocnění fyzickém či duševním.

Termíny lekcí teorie: čtvrtek 16. 10., 23. 10., 30. 10., 6. 11., 13. 11., 20. 11. 2025

Termíny lekcí praxe: pátek 17. 10., 24. 10., 31. 10., 7. 11., 14. 11., 21. 11. 2025

## Pokyny k platbě:

Kurzovné lze hradit osobně či bankovním převodem, a to nejpozději týden před zahájením kurzu. V případě bankovního převodu obdržíte platební údaje ve formě faktury nejpozději týden od podání přihlášky. Poplatek za kurz prosím uhradte co nejdříve (bez ohledu na splatnost faktury).

**Masarykova univerzita**

**Univerzita třetího věku**

Komenského nám. 2, 602 00 Brno

u3v@rect.muni.cz | 549 49 8141 | u3v.muni.cz

Úřední hodiny: Po, St: 9:00 – 11:00 hod.; Út, Čt: 13:00 – 15:00 hod.