



Pražská oblast UNIE JÓGY, z.s.  
www.unie-jogy.cz



vás zve na krajský seminář

# JÓGA

## A JAK JI CVIČIT SPRÁVNĚ II,

který povede fyzioterapeut a lektor jógy **Mgr. ONDŘEJ WANKE** ([hathajogasondrou](#)). Cvičení jógy se věnuje od svých 14 let. Pravidelné lekce vede v Čelákovících od roku 2015. Vystudoval fyzioterapii na 2. lékařské fakultně u prof. Koláře - bakalářské a magisterské studium. Tamtéž pokračuje v doktorském studiu. V rámci oboru fyzioterapie se zabývá zejména poruchami dýchání ve spolupráci s plicními lékaři a problematice poruch vnitřních orgánů. Společně s PhDr. Jitkou Malou, Ph.D. - fyzioterapeutkou a asistentkou katedry fyzioterapie na FTVS UK - se podílí na vzdělávání fyzioterapeutů a propojování oboru fyzioterapie s jógou.

Seminář je nezávislým pokračováním úspěšného semináře PhDr. Jitky Malé, Ph.D., která prosazuje jógová cvičení jako terapii vhodnou pro širokou veřejnost bez ohledu na věk a kondici. Pro vedení tohoto navazujícího semináře si vybrala jako svého pokračovatele právě Mgr. Wankeho.

Vezměte si s sebou obuv na přezutí, raději teplejší oblečení, meditační polštář. Podložky na cvičení i židle jsou k dispozici. Nezapomeňte také na psací potřeby na poznámky a lehké občerstvení. K dispozici bude čaj a varná konvice a kávu si můžete zakoupit. Parkovat lze v přilehlých ulicích.

### PROGRAM:

- 09:30 – 10:00 Registrace.
- 10:00 – 12:00 Východiska pro správné fungování pohybového aparátu ve vztahu k dýchání. Jak poznám, že cvičím správně? Proč je tak důležité při cvičení správně dýchat. Praxe.
- 12:00 – 13:00 Přestávka na oběd
- 13:00 – 15:00 Jóga jako spojení těla, dechu a mysli - a jak na to prakticky.

### VSTUPNÉ:

- 400 Kč – členové UJ  
600 Kč – ostatní



QR Platba

### REGISTRACE:



Naskenujte kód na stránku pro registraci.

V případě zrušení semináře vrátíme vstupné v plné výši. Vstupné vrátíme také v případě odhlášení do 11.10.2023 včetně.

Těší se na vás organizátorky

**Jana Zachová a Jitka Hilgert**

[jitkahilgert@gmail.com](mailto:jitkahilgert@gmail.com), +420775243332

9:30 – 15:00 HOD.

**14/10/2023**

**SOKOL SPOŘILOV,**

PRAHA 4, Severozápadní VI