

# PROGRAM

## FESTIVALU



11.–13. DUBNA 2025

DOLNÍ OBLAST VÍTKOVICE

# Program pátek 11. 4. 2025

SHIVA SHALA	MAHA SHALA	JOGISTA	BOČNÍ ATELIÉR
8.45–9.00 Zahájení Festivalu <i>Lenka Knag</i>			
9.00–10.30 Rocket Yoga for Everyone: The Rocket Ride – An Uplifting Yoga Journey (Rocket Jóga – Cesta k výšinám) (EN) <i>Dimitris Dibelo</i>		9.30–10.30 Jóga pro zdravá záda (CZ) <i>Miša Lalíková</i>	
10.45–11.45 Jóga pánevního dna (CZ) <i>Jitka Szabó</i>			
12.00–13.00 Odpočinková restaurativní jóga – s mantrami a andělskými kartami (CZ) <i>Katka Stasíková</i>		10.45–12.00 Thajská terapie – workshop (CZ) <i>Gulabi Ra + Jan Ra</i>	10.45–11.45 Sny, snění a práce se sny – přednáška (CZ) <i>Lenka Knag, MA</i>
13.15–14.45 Jivamukti Yoga – Time of Peace Warrior (čas pokojného bojovníka) (EN) <i>Naile Soyel</i>		13.00–14.30 Dance, Reflex and Play (Hrajte si tancem) (EN) <i>Eleni Freskou</i>	13.00–14.00 Co je (a není) ájurvéda a jak (ne)funguje – přednáška (CZ) <i>Mgr. Kateřina Podlešáková, PhD.</i>
15.00–16.15 Úvod do Ashtanga Yoga – Intro to Ashtanga (EN) <i>Benjamin Fink</i>	15.00–16.15 Dračí jóga – probuzení živelné energie (CZ) <i>Darja Rádha Angel</i>	14.45–16.00 Relaxační Flow s prodlouženou relaxací zaměřenou na laskavost a soucit (CZ) <i>Daniela Vašková</i>	14.45–15.45 Good Aging – Umění stárnout – přednáška (CZ) <i>Andrea Smékalová</i>
16.30–18.00 Přednáška: Úloha dechu v józe (CZ) <i>RNDr. Mgr. Rostislav Václavek</i>	16.30–18.00 Fasciální jóga (CZ) <i>Lenka Oravcová</i>		
18.15–19.15 Přednáška: Lidský život v kontextu inteligence a vzdělávání (CZ) <i>PaedDr. Karel Kostka, MBA, Ph.D.</i>	18.15–19.15 Jemná Vinyasa Hatha Flow (CZ) <i>Karin Branc</i>		
20.00–22.00 Ecstatic Dance s Orlickým Ecstatikem – speciální set (CZ/EN Friendly) <i>Petr Toman a Orlický Ecstatic</i>			

# Program sobota 12. 4. 2025

SHIVA SHALA	MAHA SHALA	JOGISTA	BOČNÍ ATELIÉR
8.15–9.45 Ashtanga Yoga Arm Balancing – Aštanga jóga věnována balančním a převráceným pozicím (EN) <i>Benjamin Fink</i>	8.30–9:45 Hormonální jóga podle Dinah Rodrigez (CZ) <i>Šárka Simonidesová</i>	8.00–9.15 Čchi-kung (CZ) <i>Marie Bortlová</i>	
10.00–11.30 Jivamukti Yoga (EN) <i>Naile Soyel</i>	10.00–11.30 Jógova terapie pro všechny Somatika: Harmonie těla, mysli a ducha (CZ) <i>Andrea Směkalová</i>	9.30–10.30 Anti-aging obličejová jóga (CZ) <i>Kateřina Dolenská</i>	9.30–10.45 Úloha chodidel v józe – jemná Vinyasa (CZ) <i>Pavla Svobodová</i>
12.00–13.00 Polední mantrové posezení (EN Friendly) <i>Gamosvar</i>		10.45–11.55 Osho Meditace (EN/ CZ) <i>Kabir Bharti</i>	11.00–12.00 Přednáška: Mikrobiom jako druhý mozek (CZ) <i>Ing. Šárka Laštovičková</i>
13.15–14.30 Přednáška: Psychosomatický obraz dnešní společnosti (CZ) <i>MUDr. Jarmila Klímová</i>	13.00–14.30 Introduction to ALLIYANNA MOVEMENT: Discover the art of healing through movement (Úvod do Alliyana Movement) (EN) <i>Daniel Sonic Rojas</i>	12.00–13.00 Šťávnaté pánevní dno – žena, co má štávu (CZ) <i>Jolana Novotná</i>	13.00–14.15 Léčba zvukem (CZ) <i>MUDr. Jitka Záhurecká</i>
14.45–15.30 Jóga Nidra (CZ) <i>Simona Klímešová</i>	14.45–16.45 Aby ásany fungovaly (CZ) <i>Dalibor Štědroňský</i>	13.00–14.00 Síla a klid: Jing/Jang jóga inspirovaná Tárud (CZ) <i>Jaroslava Vinšová</i>	15.45–16.45 Přednáška: Kineziologie One Brain (CZ) <i>Lenka Štílerová</i>
15.45–17.00 Deepen your flow: Vinyasa strong flow (EN) <i>Dimitris Dibelo</i>		14.15–15.30 Ashtanga Fyziojóga – Jóga s ohledem na potřeby těla (SK) <i>Laci Varga</i>	
17.20–18.20 Společnost ve 21. století – přednáška/ diskuze <i>Karel Janeček</i>	17.30–18.30 Píseň kostí (CZ/EN Friendly) <i>Lucie Kupcová (Loona)</i>	15.45–17.00 Onkójóga (CZ) <i>Veronica Carman</i>	
18.30–19.30 Čchi Flow Jóga (CZ) <i>Zuzana Kojan</i>	19.00–20.00 Kakao Ceremoniál (CZ) <i>Jakub Kubečka</i>		
20.30–22.00 Koncert - Mantry a elektronická hudba / Psytrance&Mantras <i>Shanti People</i>			

# Program neděle 13. 4. 2025

SHIVA SHALA	MAHA SHALA	JOGISTA	BOČNÍ ATELIÉR
8.30–10.00 Alliyana Movement – ANIMAN: The art of animal movement (Umění zvířecího pohybu) (EN) <i>Daniel Sonic Rojas</i>	8.30–10.00 Jivamukti Jóga – Bhakti in Motion (EN) <i>Naile Soyel</i>	7.45–8.30 Juicy with Lucy – svižná Express Vinyasa pro ranní ptáčata (CZ) <i>Lucie Rojas</i>	8.00–9.00 Dech jako terapie (CZ) <i>Bc. Silvie Krčmová</i>
10.15–11.45 Voice Yoga Workshop – Hlasový workshop (EN) <i>Uma Shanti</i>		9.00–10.00 Aromaterapeutická jóga (CZ) <i>Pavla Vanduchová</i>	9.15–10.15 Jóga pro ženy – s prvky fyzioterapie a cvičení pánevního dna metodou 3x3 (CZ) <i>Jana Dudová</i>
13.00–14.15 Hathajóga s bubnem (CZ) <i>Michal Rauer</i>	12.00–13.00 Mantrová Meditace – Mantra Meditation (CZ/English Friendly) <i>Vítek Oram</i>	10.15–11.30 Jin Jóga a Jóga Nidra (CZ) <i>Bára Zlatohlávková</i>	11.45–12.45 Beseda – Vztahy jako hlavní škola života <i>Marek Ščotka a Vendula Smidke</i>
14.30–15.45 Diskuze – Ženské zdraví, intimita a vědomý porod (CZ) <i>O. Šimetka, L. Khousnoutdinova, P. Kaščák, Darja Rádha Angel, V. Godálová, L. Knag</i>	13.10–14.30 Ashtanga Yoga – Handstands/Převrácené pozice (EN) <i>Benjamin Fink</i>	12.15–13.15 Chakradance (CZ) <i>Karolína Imairi</i>	13.00–14.00 Přednáška: Zážitky blízké smrti (CZ) <i>Mgr. Simona Kičmerová</i>
16.00–17.15 Power jóga a funkční pohyb (CZ) <i>Martin Fajka</i>	14.45–16.00 Ashtanga Vinyasa Krama – umění Vinyasa Krama (CZ/SK) <i>Laci Varga</i>	13.30–14.30 Heart Warrior & Yoga Nidra - Bojovník srdce a Jóga Nidra (CZ) <i>Hana Kortegaard</i>	14.15–15.30 Dechohrátky (CZ) <i>Lucie Zahradníková</i>
18.00–18.30 Závěrečný Satsang	16.15–17.30 Unleash your Inner warrior/ Osvobodte vnitřního bojovníka (EN) <i>Dimitris Dibelo</i>	15.45–16.45 Vitality Yoga (CZ) <i>Martin Kudláček</i>	
		17.00–18.00 Fyzioterapeutická hathajóga <i>Kristýna Zdeblová</i>	

- LEHKÁ LEKCE
- NÁROČNÁ LEKCE
- PŘEDNÁŠKA
- TANEČNÍ / HUDEBNÍ LEKCE

