



YOGA & DANCE SPRING FESTIVAL OSTRAVA

SOBOTA 25. 4 2026

SHIVA SHALA

9.00 - 10.15
Sun Salutations
"Unlocking my
Elasticity"

Pozdravy Slunci k
pružnosti
(EN) 2

Derwin Green

10.30 - 11.45
Jivamukti Yoga

Pohyb, který
osvobozuje
(EN) 3

Gabriela Bozić

12.00 - 13.00
**Polední mantrové
posezení**

(EN friendly) hudba
Kateřina Stasíková

13.15 - 14.45
Jivamukti XL Class

Šťavnatá lekce
Jivamukti
(EN) 3

Conor Byrnes

15.00 - 16.30
AshtangaYoga

Tradiční ásanová
praxe
(EN) 3

Dimitris Dibeló

19.00 - 21.00
Kirtan/ Koncert
speciální host
festivalu
(EN) hudba
Krishna Das

MAHA SHALA

8.45 - 10.00
Dračí jóga
Probuzení živelné
energie
(CZ) 2

Darja Rádha Angel

10.15 - 11.30
**Jógova terapie pro
všechny**

Harmonie těla, mysli
a ducha
(CZ) 2

Andrea Smékalová

12.15 - 13.00
Jóga Nidra

Jógové snění
(CZ)

**Mgr. Simona
Tuchtasunová**

13.00 - 14.15
OSHO meditace
Radost ze života
(EN) 2

Kabir Bharti

14.30 - 15.45
**Terapeutická a
restorativní jóga**

(CZ) 1

**Sylvie Dundáčková &
Lucie Königová**

16.00 - 17.15
Hormonální jóga

(CZ) 1

Šárka Simonidesová

17.30 - 18.40
Čchi Flow Yoga
Střídání síly a
uvolnění, dynamiky a
klidu
(CZ) 2

Zuzana Kojan

JOGISTA

8.15 - 9.30
Čchi-kung
Kde roste láska a
vědomí
(CZ) 1

Marie Bortlová

9.45 - 10.45
**Aromaterapeutická
jóga**

Pohlazení smyslů
(CZ) 1

Pavla Vanduchová

11.00 - 12.00
Šťavnaté pánevní dno
Žena, co má šťavu
(CZ) 1

Jolana Novotná

13.00 - 14.15
**Harmonium
Workshop**

(CZ) hudba
Pavla Saraswati

15.00 - 16.15
**Jivamukti Yoga pro
všechny**
(EN) 2/3

Gabriela Bozić

16.30 - 17.30
Kundalini jóga
Jóga vědomí
(CZ) 1/2

Tereza Čapková

BOČNÍ ATELIÉR

9.20-10.20
**Jivamukti Spiritual
Warrior**

Zkrácená verze
Jivamukti jógy pro
všechny
(CZ) 3

Petra Pikkelová

10.45 - 12. 00
**Funkční dech jako
superpower**

aneb jak správný
nádech a výdech
dokáže víc než
espresso
(CZ) přednáška
Beskydský Ledoborec

14.30 - 15. 30
Menopauza Punk

Manifest pro
metabolickou
revolucianeb když
biohacking potká
feminismus.
(CZ) přednáška
Vladimíra Rychlík

16.45 - 17.45
Artejóga
Obrazy duše
(CZ)
workshop
Irena Štefáníková