



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
**Asana & Bhakti: The
Yoga of Loving
Presence**

Asány tkané bhakti
(EN) 3

Gabriela Bozić

12.00 - 13.00
**Polední restorativní
jóga s mantrami**

(EN friendly) 1
Kateřina Stasiková

13.15 - 14.45
Jivamukti Open
Lekce dynamické
Jivamukti jógy pro
všechny
(EN) 3

Conor Byrnes

15.00 - 16.30
Ashtanga Yoga
(EN) 3

Dimitris Dibelo

19.00 - 21.00
Kirtan/ Koncert

KRISHNA DAS (v
doprovodu Arjun
Bruggeman, a další)
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

12.00 - 12.45
Jóga Nidra
Jógové snění
(CZ) 1

**Mgr. Simona
Tuchtasunová**

13.00 - 14.15
Meditation by Me
Osho meditace
(EN) 1

Kabir Bharti

14.30 - 15.45
Hormonální jóga
(CZ) 1/2
Šárka Simonidesová

16.00 - 17.15
**Terapeutická a
restorativní jóga**
(CZ) 1/2
**Sylvie Dundáčková &
Lucie Königová**

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) 1/2
Pavla Vanduchová

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

13.00 - 14.30
**Seznámení s
harmoniem
a mantrami**
(CZ) workshop
Pavla Saraswati

14.45 - 16.15
**Nectar of
Peace/Esence klidu**
Odpočinková
Jivamukti jóga
(EN) 3
Gabriela Bozić

16.30 - 17.30
Kundalini jóga
Jóga vědomí
(CZ) 2
Tereza Čapková

BOČNÍ ATELIÉR

9.20-10.20
**Jivamukti Spiritual
Warrior**
Zkrácená verze
Jivamukti jógy pro
všechny
(CZ) 2
Petra Pikkellová

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 revoluci
aneb když biohacking
potká feminismus.
(CZ) přednáška
Vladimira Rychlík

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