



# YOGA & DANCE SPRING

FESTIVAL OSTRAVA

## NEDĚLE 26. 4 2026

### SHIVA SHALA

8.15 - 9.45  
**Jógová Terapie**  
Objevte léčivý  
potenciál jógy  
(CZ) 1  
**Markéta Antoníčková**

10.00 - 12.00  
**Workshop Vinyasa  
Yoga: Arm Balancing -**  
Balanční a obrácené  
pozice  
(EN) 3  
**Rosibel Marquez**

13.00 - 14.15  
**Hathajóga s bubnem**  
(CZ) 2  
**Michal Rauer**

14.30 - 15.45  
**Hatha Flow - "Flow  
into Spring"**  
Jarní flow  
(EN) 2  
**Conor Byrnes**

16.30 - 18.00  
**Mantrové lázně**  
**Satsang**  
Závěrečný koncert  
známé skupiny spolu  
se zakončením  
**Gamosvar**

### MAHA SHALA

8.15 - 9.45  
**Jivamukti Yoga**  
Jivamukti Jam I.  
(EN) 3  
**Gabriela Bozić**

10.00 - 12.00  
**Jivamukti Yoga**  
Jivamukti Jam II.  
(EN) 3  
**Conor Byrnes**

13.00 - 14.15  
**Ecstatic Yoga Flow**  
(CZ) 1/2  
**Markéta Faustová &  
Jobbi Tao**

14.30 - 15.45  
**Unleash your Inner  
warrior**  
Osvobodte vnitřního  
bojovníka  
(EN) 3  
**Dimitris Dibelo**

### JOGISTA

7.45 - 8.30  
**Juicy with Lucy**  
Svižná Express  
Vinyasa pro ranní  
ptáčata  
(CZ) 3  
**Lucie Rojas**

8.45 - 9.45  
**Jógalates**  
Práce se středem těla  
(CZ) 1/2  
**Tereza Vašutová**

10.00 - 11.15  
Poznej svůj hlas  
(CZ) přednáška  
**Mgr. Simona  
Kičmerová**

11.30 - 12.30  
Face Yoga  
(CZ) 1  
**Kateřina Dolenská**

12.45 - 14.00  
**Terapeutická a  
zdravotní jóga**  
(CZ) 1  
**Mgr. Kristýna  
Zděblová**

14.15 - 15.30  
**Dechohrátky**  
(CZ)  
**Lucie Zahradníková**

### BOČNÍ ATELIÉR

8.15 - 9.45  
**Good Aging**  
Umění zacházet se  
svou energií  
(CZ)  
přednáška  
**Andrea Smékalová**

14.30 - 15.45  
3 Kroky k Sobě  
(CZ) přednáška  
**MUDr. Světlana  
Hrachovincová**

Číslovky: 1 - minimální obtížnost, 2 - střední fyzická obtížnost, 3 - dynamická lekce