



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 - 12.30
**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
Derwinn Green

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

MAHA SHALA

8.15 - 9.45
Jivamukti Yoga
Grounding & Trust
Důvěra v zemi a první
čakra
(EN) 3
Gabriela Božić

10.00 - 12.00
Jivamukti Yoga
Master Class
(EN) 3
Conor Byrnes

13.00 - 14.30
Ecstatic Yoga Flow
(CZ) 2
**Markéta Faustová &
Jobbi Tao**

14.45 - 16.15
**Unleash your Inner
warrior**
Osvobodte vnitřního
bojovníka
(EN) 3
Dimitris Dibelo

JOGISTA

7.45 - 8.30
Juicy with Lucy
Svížná Express
Vinyasa pro ranní
ptáčka
(CZ) 3
Lucie Rojas

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

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

11.30 - 12.30
Face Yoga
(CZ) 1
Kateřina Dolenská

13.00 - 14.30
Návrat ke klidu
(CZ) 1
Lucie Zahradníková

14.45 - 16.00
Chakradance
tanec
(CZ)
Karolína Imairi

BOČNÍ ATELIÉR

10.15 - 11.30
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