



YOGA & DANCE SPRING FESTIVAL OSTRAVA

PÁTEK 24. 4. 2026

SHIVA SHALA

8.45 - 9.00

Zahájení festivalu
Lenka Knag

9.00 - 10.30

Úvod do Ashtanga jógy

Tradiční ásanová praxe
(EN) 2/3
Dimitris Dibelo

10.45 - 11.50

Jóga pánevního dna

Jóga zaměřená na
pánev a radost
(CZ) 2

Jitka Szabó

12.00 - 13.00

Bhagavadgíta a mantry
Víteek Oram

13.15 - 14.30

Hatha Yoga

Rovnováha v těle,
mysli a duši
(EN) 2

Dervin Green

15.00 - 16.15

Yin & Yang jóga

Harmonie protikladů
(CZ) 1/2

Monika Winklerová

16.30 - 17.55

Jivamukti Yoga

Statečné
srdce/Courageous
Heart
(EN) 3

Gabriela Bozić

18.30 - 20.00

Ecstatic Dance s DJ
setem

(CZ/English Friendly)

Beskydy Ecstatic

MAHA SHALA

9:30 - 10:30

Jóga pro zdravá záda

Jemná jóga pečující o
naší páteř
(CZ) 1/2

Míša Lalíková

10.45 - 12.15

**Jivamukti Yoga - Time
of Peace Warrior**

Čas pokojného
bojovníka
(EN) 3

Conor Byrnes

13.00 - 14.30

**Terapie v pohybu ve
dvou**

Když se pohyb stává
dialogem
(CZ) 1

Bc. Silvie Krčmová

15.00 - 16.30

Bollywood Dance

Probuzení a energie
Indie skrze tanec
(EN) 1 - tanec

Kabir Bharti

16.45 - 18.00

**Thajská terapie -
workshop**

Dotek, který navrácí
rovnováhu
(CZ) 1 workshop

**Renata Gulabi Ra +
Jan Ra**

JOGISTA

9.00 - 10.20

Intuitivní pohyb

Cesta k přirozenosti a
radosti z tance a
pohybu
(CZ) 1

Simona Kičmerová

10.30 - 12.00

**Workshop: Sny, a
práce se sny**

Dreambridging -
Snové herectví
(CZ) workshop

Lenka Knag, MA

12.45 - 14.00

**Jemná flow jóga s
prvky obličejové jógy**

Krása v dechu
(CZ) 1/2

Jana Hrbáčková

14.15 - 15.30

Kraniosakrální jóga

Jóga jako podpora
(CZ) 1

Monika Žídková

15.45 - 16.45

Terapeutická jóga

(CZ) 2

**Mgr. Kristýna
Zděblová**

17.00 - 18.15

Kundalini Aktivace

(CZ) workshop

Šárka Simonidesová

BOČNÍ ATELIÉR

15:15 - 16:15

Ajurvéda a jarní očisty
(CZ) přednáška

**Mgr. Kateřina
Podlešáková PhD**