



YOGA & DANCE SPRING FESTIVAL OSTRAVA

PÁTEK 24. 4 2026

SHIVA SHALA

8.45 - 9.00

Zahájení festivalu
Lenka Knag

9.00 - 10.30

**Rocket Yoga for
Everyone: The Rocket
Ride - An Uplifting
Yoga Journey**
Rocket Jóga - Cesta k
výšinám
(EN) 3

Dimitris Dibeló

10.45 - 12.00

Jóga pánevního dna
Jemná jóga zaměřená
na pánev
(CZ) 2

Jitka Szabó

12.00 - 13.00

**Bhagavadgíta -
někdy je potřeba
bojovat**
Povídání s mantrami
(CZ) 1

Víteek Oram

13.00 - 14.30

Yin & Yang jóga
Harmonie protikladů
(CZ) 2

Monika Winklerová

15.00 - 16.30

**Vinyasa - "Breath,
Focus & Alignment"**
Tři pilíře vědomého
pohybu
(EN) 2

Dervin Green

16.45 - 18.00

Jivamukti Yoga
Jóga jako živá praxe
(EN) 3

Gabriela Bozić

18.30 - 20.00

Ecstatic Dance

..

(CZ)

Beskydy Ecstatic

MAHA SHALA

9.30 - 10.30

Jóga pro zdravá záda
Jemná jóga pečující o
naši páteř
(CZ) 1/2

Míša Lalíková

10.45 - 12.00

**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

Chakra Dance
Probuzení skrze
pohyb
(CZ) tanec

Karolína Imairi

16.45 - 18.00

**Thajská terapie -
workshop**
Dotek, který navrácí
rovnováhu
(CZ) přednáška

**Renata Gulabi Ra +
Jan Ra**

JOGISTA

9.00 - 10.30

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

13.00 - 14.30

**Jemná flow jóga s
prvky Face Yoga**
Krása v dechu
(CZ) 1

Jana Hrbáčková

15.00 - 16.30

Kraniosakrální jóga
Jóga jako podpora
(CZ) 1

Monika Žídková

16.45 - 18.15

Ajurveda
Co je (a není) Ajurveda
a jak (ne)funguje
(CZ) přednáška

**Mgr. Kateřina
Podlešáková PhD.**