



1.



3.



5.



7.



2.



4.



6.



8.

## 1. ARÉNA JOGOVÉ CENTRUM, NITRA

První jógové centrum v Nitře nabízí rozličné styly jógy vhodné pro každého. Filosofii se stalo cvičení, které spojuje a rozvíjí tělo i mysl. Svě místo si zde najdou ti, kteří s jógou začínají, stejně jako ti, kdo se s ní již potkali, nebo se dokonce stala jejich životním stylem.

[www.arenayoga.sk](http://www.arenayoga.sk)

## 2. BM STUDIO, LOUNY

Cvičení v příjemném útulném sále, který je vybaven pomůckami ke cvičení mnoha stylů. Specializuje se na lekce powerjógy, vinyásajógy, spinální jógy, jógy pro děti a náctileté, gravidjógy. Lekce jsou pro začátečníky, i pro mírně pokročilé. Ve studiu je možné cvičit i další klidné i dynamické styly – pilates, pilates a bosu, bosu core i bosu cardio.

[www.bmstudioln.cz](http://www.bmstudioln.cz)

## 3. DUHOVÉ ZVONKY, PARDUBICE

Studio jógy rodinného typu se nachází v centru Pardubic a svým programem se zaměřuje na individuální přístup při cvičení, všechny věkové skupiny a také vytvoření nové komunity, která má zájem o zdravý životní styl a péči o své tělo vycházející z praktického jógy.

[www.duhovezvonyky.cz](http://www.duhovezvonyky.cz)

## 4. ENERGY STUDIO VÁCLAV KREJČÍK, PRAHA

Naše studia vznikla s cílem nadchnout ke cvičení powerjógy a jógy v jakékoli podobě. Trávíme v nich mnoho času a proto jsme vytvořili prostory, ve kterých i my rádi zůstáváme tak trochu přesčas. Energy Studio Home, kde se cítíme v prostředí Malé strany jako doma a Energy Studio Heaven, kde se po cvičení cítíme tak blízko k nebi.

[www.energystudio.cz](http://www.energystudio.cz)

## 5. FLOY YOGA STUDIO, KROMĚŘÍŽ

Jógové studio v centru Kroměříže nabízí lekce powerjógy pro začátečníky, jak otevřené lekce, tak kurzy, dynamické lekce pro pokročilé, lekce terapeutické jógy, jógy s prvky iyengar jógy, lekce hathajógy a lekce jógy pro děti. Nabízíme útulné prostředí, laskavý přístup a jemné vedení lekcí.

[www.flow-yoga.cz](http://www.flow-yoga.cz)

## 6. HAPPYOGA – POWERYOGA STUDIO, BRNO

Happyoga je unikátní komorní studio jógy v samotném srdci Starého Brna zaměřené především na power vinyasa yogu. Důraz klademe na individuální přístup pod vedením talentovaných a zkušených lektorů. Happyoga studio je spojení klidného a přátelského prostředí s naprostou profesionalitou. Naše filosofie je jednoduchá: Jógu k radosti.

[www.happyoga.sk](http://www.happyoga.sk)

## 7. JÓGA ATELIÉR, PRAHA

Můžete cvičit, být začátečník nebo pokročilý, ležet, sedět nebo meditovat, ale současně si klidně můžete dát čaj a strávit čas u nás. Jsme jedna rodina, kterou spojuje láska k józe. Máme rádi slunce, a proto ho tak často zdravíme, máme rádi měsíc, a proto po setmění nikdy nesvítíme.

[www.jogaatelier.cz](http://www.jogaatelier.cz)

## 8. JÓGA STUDIO, PODĚBRADY

Uprostřed živé lázeňské kolonády jsme připravili oázu klidu, pohody a uvolnění. V příjemném prostoru cvičíme jógu v pravidelných kurzech pro dospělé i jógu pro děti. Zaměřujeme se hlavně na vinyasa flow jógu, což je dynamický styl jógy, ale nabízíme i lekce terapeutické jógy a jing jógy.

[www.jogapodebrady.cz](http://www.jogapodebrady.cz)

KUPON 1

**JÓGADNES**  
Joga Dnes vás zve na cvičení jógy!  
**Vyzkoušejte jógu a užijte si ji.**  
Platí do 12. 10. 2014  
Kupon odevzdejte ve zvoleném centru. Platí pro 1 osobu.\*

KUPON 2

**JÓGADNES**  
Joga Dnes vás zve na cvičení jógy!  
**Vyzkoušejte jógu a užijte si ji.**  
Platí do 12. 10. 2014  
Kupon odevzdejte ve zvoleném centru. Platí pro 1 osobu.\*

\*Druhý kupon nelze uplatnit ve stejném centru, které jste již navštívili. Platí pro neregistrované klienty ve vybraném centru.



9.



A



C



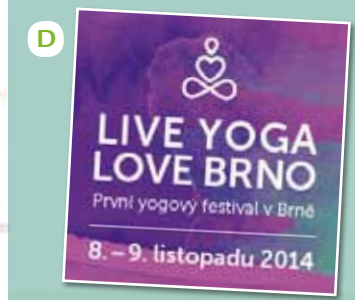
10.



12.



B



D

### 9. JOG-IN, DOBŘICHOVICE

Jógové studio Jog-In se nachází přímo v centru Dobřichovic. Kromě klasických stylů jógy zde můžete vyzkoušet také hotjógu či jógu v sítích. Lekce určené pro začátečníky i pokročilé vám předá tým dobřichovických lektorů.

[www.jog-in.cz](http://www.jog-in.cz)

### 10. OM YOGA STUDIO, PRAHA

OM Yoga Studio je místem, kde nás prastará tradice jógy učí poznávat to jemnější v nás, kultivuje a léčí. Šri Gurave Namahá – Díky Mistrům.

[www.omyogastudio.cz](http://www.omyogastudio.cz)

### 11. PRANAVA JÓGA STUDIO, Ostrava

Pranava znamená „to, co se stále obnovuje“ – pořád nové, pořád mladé a svěží. Pranavu založila Lenka Šivádeví Knag, která ačkoliv žije většinu roku v New Yorku, se o studio láskyplně stará a její přítomnost zde vycítíte, i když je daleko za mořem. Pranava má přehlednou jógovou linii skrze Sri K. Pattabhi Joise.

[www.pranavajoga.cz](http://www.pranavajoga.cz)

### 12. YOGAJOGA STUDIO, Praha

Hlavním stylem, na který se studio zaměřuje, je iyengar jóga. Základní myšlenkou iyengar jógy je zpřístupnění jógy každému, a proto je typická přesnými instrukcemi od lektora, důrazem na správné nastavení pozic a používáním pomůcek. Oba sály jsou plně vybaveny podložkami, závesy a pomůckami pro iyengar jógu, stejně jako přístupem denního světla.

[www.yogajoga.cz](http://www.yogajoga.cz)

### A. MEDITAČNÍ SEDÁK PRO VAŠE POHODLÍ

Na sedák se můžete pohodlně usadit při meditaci, relaxaci nebo třeba při popíjení čaje. Mandala KVĚT ŽIVOTA umocní váš prožitek. Možnosti mandal a motivů: óm, květ života, znamení zvěrokruhu, keltské spirály, andělé, Fénix, nebo mandala na míru. Sedák je pevný, naplněný pohankovými slupkami. Obal můžete vyprat v pračce. Ruční výroba.

[www.obchodsradosti.cz](http://www.obchodsradosti.cz)

### B. LEVANDULOVÁ MASKA HOLISTIC SILK

Luxurní maska Holistic Silk pro hluboký spánek a relaxaci. Hedvábná maska s ruční výšivkou na vnější straně a 100% bavlnou ze strany vnitřní plně zabraňuje přístupu světla, dopřeje vám naprostou tmou a napomáhá tak kvalitě vašeho spánku. Pro silnější umocnění relaxace je maska napuštěna levandulovou esencí.

[www.energyobchod.cz](http://www.energyobchod.cz)

### C. CALM MAGNESIUM

Vysoce vstřebatelný doplněk hořčičku v prášku. Calm Magnesium je nápoj pro obnovení zdravé úrovně hořčičku a vyvážení příjmu vápníku – výsledkem je přirozené uvolnění napětí. Tento nápoj je nejvstřebatelnější, neefektivnější a rychle účinkující hořčička pro vaše tělo.

[www.darzprirody.cz](http://www.darzprirody.cz)

### D. PRVNÍ DVOUDENNÍ JÓGA FESTIVAL V BRNĚ

LIVE YOGA LOVE BRNO • 8.–9. 11. 2014

- Volnočasové centrum Lužánky. Lektori z ČR a ze Slovenska s různými styly jógy.
- Relaxace, meditace, poslech živé hudby a sobotní zahajovací rituál. Dobré, chutné, All Life Friendly jídlo.

[www.liveyoga-lovebrno.cz](http://www.liveyoga-lovebrno.cz)

### E. TIP Z ENERGY STUDIA • ACROJÓGA

15. 11. 2014 • 11.00–13.30 • v Energy Studiu HEAVEN Praha 2

Akrojóga v sobě slučuje 3 dominantní prvky – jógu, akrobacii a tajskou masáž. My se zaměříme na jógovou-akrobatickou část. Zjistíme, jak umíme ovládat své tělo a spolupracovat s dalšími lidmi.

**Lektori:** Marek Petráček a Daniela Dušková • **Cena:** 350 Kč/pro členy Energy Studií sleva 10%. Rezervace nutná předem!

### F. TIP Z ENERGY STUDIA • NAAM JÓGA

4. 10. 2014 • 17.00–19.00 • v Energy Studiu HEAVEN Praha 2

Kompletní jógová praxe, která pracuje se zvukem, pohybem a dechem, aby obnovila tok životní energie v celém těle.

**Lektorka:** Jitka Brůnová • **Cena:** 299 Kč/pro členy Energy Studií ZDARMA s vratnou zálohou 200 Kč

[www.energystudio.cz](http://www.energystudio.cz)