

Kde začít s jógou?



Už víte, že chcete začít s jógou, ale nevíte, kam se obrátit. Přinášíme vám informace o některých studiích v České republice, která se na jógu specializují. Jak jsme však při vyhledávání zjistili, kromě hlavního města Prahy je potřeba v ČR získat další jógové nadšence, kteří vybudují i v menších městech specializovaná jógová centra. Prozatím můžete vybírat z následujících studií:

Praha – (info v boxu)

Energy studio Vaška Krejčíka

Odborníky na všechny možné druhy jógy najdete zde. Vašek Krejčík je jedním z českých průkopníků Power jógy a v jeho studiu si z bohaté nabídky určitě vyberete. Všechny informace najdete na internetové adrese: <http://www.bmsa.cz/energystudio/>, nebo navštivte Energy studio osobně na adrese Fügnerovo náměstí 5, Praha 2.

Yogajoga studio

Hlavní osobností tohoto studia je Jana Kubrychtová, která má s jógou mnohaleté zkušenosti. Můžete si zde zacvičit hatha jógu, power jógu nebo i dětskou jógu. Více na adrese www.yogajoga.cz

Brno

Centrum Tance

V Brně jsme nenalezli speciální jógové studio. Power jógu nebo i klasickou jógu si můžete zacvičit v Centru Tance, více na <http://www.centrumtance.cz>

Majda Agency

V tomto malém studiu nabízí klasickou jógu, dance jógu a také jógu pro děti i těhotné. Více na <http://www.majda-agency.cz/aerobic/index.htm>

Plzeň

Dámský fitness

Jedná se o klasické fitness studio, můžete si zde však zacvičit i power jógu. Více na <http://www.profitsport.cz/damsky-fitness/>

Studio J&A

V tomto „pohybovém studiu“ si můžete zacvičit power jógu nebo gravidjógu. Více na <http://www.studiojaa.cz/>

Karlovy Vary

Jógacentrum

Je určeno pouze pro výuku klasické jógy, kontakty na studio naleznete na www.joga.cz

Studio Pro ženy

Stejně tak jako v Praze, i v Karlových Varech můžete navštívit studio Magdaleny Mikulandové, které se především specializuje na těhotné a čerstvé maminky. Můžete si zde však zacvičit i power jógu, více na <http://www.studioprozeny.cz/>

Olomouc

Centrum vitality

Ze všech krajských měst se jóga nejvíce rozvíjí právě v Olomouci. V Centru vitality si můžete zacvičit klasickou jógu, power jógu, vitality jógu nebo dokonce tantra jógu.

TJ Jóga Olomouc

Cvičíte sice v polních podmínkách (základní škola), hlavní však je, že cvičíte:o) Více na <http://www.jogaolomouc.cz/cviceni.html>

Přečtěte si také:

[Pro jakou jógu se hodíte?](#)

[Sestavte si cvičební plán](#)

Zaregistrujte se ZDARMA:

[Tipy na skvělé zdraví a postavu](#)

[Měsíčník „Furt v Pohodě“](#)



© Napsala Lenka Černá
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)