



SPECIÁLNÍ NABÍDKA

Univerzity třetího věku při Univerzitě Palackého – letní semestr ak. roku 2025/2026

Přihlašování: E: u3v@upol.cz | T: 585 633 408 | www.u3v.upol.cz

Změna nabídky programů U3V vyhrazena.

► Letní škola jógy

Garant programu: Mgr. Kateřina Podlešáková, Ph.D.

Cena: 1400 Kč / 10 lekcí (90 min.)

Poznámka: bude realizováno v úterky a čtvrtky od 8 do 9:30 hod.

Během léta 2026 proběhne v příjemném prostředí parkánových zahrad Univerzity Palackého cyklus deseti ranních lekcí jógy pro účastníky U3V a další zájemce z řad seniorů. Lekce jsou zaměřeny na **rozvoj zdravého pohybu, stability, flexibility a vědomého dechu**. Účastníci se seznámí s **různými typy jógových sestav** – od protahovacích cvičení ve stoje, rozhýbání kloubů, orgánovou sestavu, praxí typu lóma vilóma. Součástí každé lekce jsou **dechová cvičení**, která budeme krok za krokem rozšiřovat a prohlubovat. Závěrečná relaxační část (laya) nabídne prostor pro zklidnění, regeneraci a vstřebání účinků jógové praxe.

Jednotlivé lekce na sebe volně navazují. Vybraná témata a principy se postupně rozvíjejí a prohlubují, aby si účastníci mohli osvojit základní jógové dovednosti a **bezpečně je zařadit do své každodenní domácí praxe**.

Z každé lekce bude navíc k dispozici přibližně **30minutové souhrnné video**, které umožní opakování a procvičování probíraných technik i mimo společná setkání.

Termíny sekání:

1. Lekce Út 30. 6.
2. Lekce Čt 2. 7.
3. Lekce Út 14. 7.
4. Lekce Čt 16. 7.
5. Lekce Čt 6. 8.
6. Lekce Čt 13. 8.
7. Lekce Út 18. 8.
8. Lekce Čt 20. 8.
9. Lekce Út 25. 8.
10. Lekce Čt 27. 8.

Přihlašování možné do pátku 26. 6. 2026!