



SPECIÁLNÍ NABÍDKA

Univerzity třetího věku při Univerzitě Palackého

Akademický rok 2025/2026

LÉTO 2025

Letní škola jógy

Garant: Mgr. Lucie Komínková

Lektoři: Mgr. Lucie Komínková, Mgr. Denisa Richterová

Cena 1200 Kč / 8 lekcí

Bude realizováno v červenci 2025 v tyto termíny: 1. 7., 3. 7., 8. 7., 10. 7., 15. 7., 17. 7., 29. 7., 31. 7.

Čas lekcí: 8:00 – 9:30, místo: parkánové zahrady u budovy Konviktu (Umělecké centrum UP, Univerzitní 3)

Letní škola jógy je praktický kurz zaměřený na fyzické cvičení jógových pozic a sestav s cílem dosažení maximálních pozitivních změn v těle i mysli každého účastníka dle jeho individuálních možností.

Teoretická část kurzu seznamuje účastníky formou tištěných materiálů s pojetím jógy jako životního stylu, který se týká jak fyzického pohybu, tak úpravy stravy, očišťovacích technik i práce s myslí. Účastníci se dozví nejen o různých cvičebních polohách, které udržují fyzické i psychické zdraví člověka, ale najdou také návod k mnoha dechovým, meditačním, koncentračním a relaxačním cvičením. Teoretická část kurzu probíhá formou samostudia, a to souběžně s částí praktickou.

Praktická část kurzu je rozdělena do osmi lekcí s časovou dotací 90 min, ve kterých si účastníci vyzkouší účinky jógového cvičení sami na sobě. Náplně lekcí jsou zaměřeny na posílení stability a rovnováhy v těle i v životě, na probouzení radosti a tvořivosti, zvýšení pevnosti a odolnosti těla i psychiky a otevření se novým možnostem.