



PEDAGOGICKÁ  
FAKULTA  
Univerzita Karlova

Zveme vás na aktivitu  
Akademické poradny PedF UK

## Jóga pro pracovníky UK

Kurz je určen pracovníkům UK, kteří chtějí aktivně přispět ke zlepšení svého zdraví. Díky své koncepci je kurz vhodný pro zájemce jakéhokoli věku či kondice – lekce může být uzpůsobena u každého účastníka tak, aby došlo ke zdravému protažení celého těla. Každá lekce bude začínat a končit řízenou relaxací, účastníci se naučí dechové techniky (základy a dle zájmu také pokročilé metody), jógové ásány (dle klasické hatha jógy), koncentrační techniky, naučí se cvičit své tělo s vědomou kontrolou a budou pracovat s vizualizací a terapií na neurofyziologickém podkladě. Součástí kurzu jsou i individuální konzultace, rady, doporučení a případné modifikace jednotlivých pohybů.

### Potřeby:

podložka na cvičení či ručník, pohodlné oblečení (nejlépe také svetr, ponožky či deka) a popruh k protahování (postačí opasek, pásek od županu apod.)

**Časová dotace kurzu:**  
60 minut týdně

### Kdy bude kurz probíhat?

Vždy v úterý 9.00–10.00 od 5. října 2021 do 4. ledna 2022.  
Kurz bude probíhat online na platformě Google Meet.

### Jakým dílčím tématům se budeme věnovat?

1. Základní principy zdravého pohybu a relaxace
2. Dechové techniky, pranájáma
3. Jóga pro zdravá záda a zpevnění středu těla
4. Základní jógové pozice a pozdrav slunce

Z lekce bude pořízen záznam, jenž bude v prostředí online komunikační platformy viditelný ještě dalších 7 dnů po realizaci lekce, kurzu se tak mohou účastnit i ti, jimž čas výuky nevyhovuje.

**KURZ JE PRO PRACOVNÍKY UK ZDARMA, KAPACITA KURZU JE LIMITOVÁNA. PŘIHLÁŠKY ZASÍLEJTE NA [kristyna.janskova@pedf.cuni.cz](mailto:kristyna.janskova@pedf.cuni.cz). Přihlášení obdrží další informace mailem.**

### Garant kurzu:

doc. PhDr. PaedDr. Anna Kucharská, Ph.D.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
OP Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY