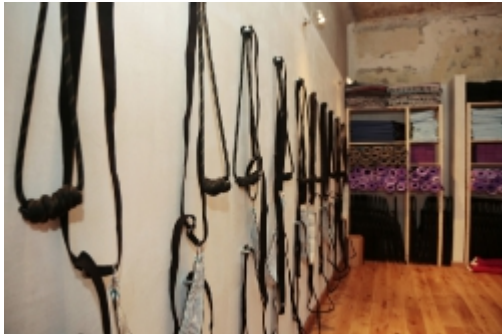


# Jóga v Praze (Iyengar Yoga Institut Praha)



Celý institut je zasvěcen jedinečnému učiteli BKS Iyengarovi z indické Puny (\*1918 – † 2014), člověku, díky kterému se slovo jóga stalo běžným v řadě domácností na evropském i americkém kontinentu.

Iyengar Yoga Institut Praha je neobvyklý prostor v centru Prahy pro všechny, kdo si chtějí zacvičit, pořešit zdravotní obtíže či se ponořit do hloubky filosofie jógy a zpěvu manter. Na své si přijde jak úplný jógový začátečník, tak i velmi pokročilí praktikující. 16 zkušených lektorů a 6 lektorů ve výcviku zajišťuje výuku 6 dní v týdnu, a to dopoledne, odpoledne i večer. Pravidelně organizujeme workshopy i se zahraničními lektory, velmi oblíbené tuzemské a zahraniční pobyty s jógou a v neposlední řadě učitelství kurz iyengar jógy, po jehož dokončení učitel získá mezinárodně uznávaný certifikát.

Celý institut je zasvěcen jedinečnému učiteli BKS Iyengarovi z indické Puny (\*1918 – † 2014), člověku, díky kterému se slovo jóga stalo běžným v řadě domácností na evropském i americkém kontinentu. Tzv. iyengar jóga je typická přesnými instrukcemi od lektora, důrazem na správné nastavení pozic a používáním pomůcek. Středobodem této metody je snaha naučit každého prakticky si uvědomit vlastní tělo, rozvíjet pochopení sebe sama, a tím dosáhnout zlepšení fyzické a psychické rovnováhy.

V klidném prostředí překrásné prvorepublikové budovy naleznete 2 prostorné sály, recepci, pánskou a dámskou šatnu, 2 sprchy a WC. Velký sál (cca pro 50 osob) a malý sál (cca pro 20 osob) jsou plně vybaveny podložkami, závěsy a pomůckami pro iyengar jógu, dřevěnou podlahou, nehluknými větráky a velkými okny, které přivádějí do sálů dostatek denního světla.

V malém jóga obchůdku můžete zakoupit pomůcky na jógu, kvalitní knihy o józe, speciální neklouzavé podložky Jade (za každou prodanou podložku je vysazen jeden strom), příjemné oblečení na jógu Wellicious či Reebok, Yogi čaje a ajurvédské produkty.

Přijďte si sami vyzkoušet lekce iyengar jógy do Iyengar Yoga Institutu Praha!

Vodičkova 15 | Praha 1 | +420 775 237 930 | [www.iyengarjogapraha.cz](http://www.iyengarjogapraha.cz) | Facebook: YOGAJOGA



