

KAM A ZA KÝM příštích 14 dní



od 2. 4.

SKVĚLÉ TĚLO: JÓGA

Nevíte, jak začít s jógou, a zároveň chcete rychle výsledky? Pak právě vám je určena tato kniha, jež vznikla

ve spolupráci časopisu Kondice a firmy Reebok. Obsahuje šestitýdenní plán pro začátečnice, během kterého si osvojíte základní jógové pozice a naučíte se pracovat se svým tělem, to vše v pohodlí obýváku. Publikace vám také poradí, která sestava je pro dosažení vašeho cíle (zhubnutí, vytvarování pasu, zbavení se bolesti zad) nejlepší. www.kondice.cz/joga



25.-27. 4.

BHAKTI YOGA FESTIVAL

Srdečně vás zveme na Bhakti yoga festival, který proběhne v Ostravě v jógovém

studiu Satori. Čekají vás zajímavá témata z vědecké psychologie, povídání o partnerství a sexuální energii, o čakrách a spiritualitě. Chybět nebudou lekce jógy, relaxace, zajímavé meditace a v neposlední řadě poslouchání a zpívání devocionálních písní spolu s hudebním doprovodem. Třešinkami na dortu jsou promítání a povídání o svatých místech v Indii a výborná indická jídla, která jsou v ceně vstupenky na festival. www.yogasatori.com

26. 4.

SRDEČNÉ POZDRAVY SLUNCI

Surya Namaskara neboli pozdrav slunci je nejznámější jógová sestava. Má mnoho variant a je zaměřená na protažení a posílení těla, projasnění mysli a povznesení ducha. Původní význam pozdravu slunci je ovšem mnohem hlubší. Jde o starý rituál provázený zpěvem a bohatou symbolikou. Workshop v pražském studiu YogaMe je určený zájemcům s hlubším zájmem o jógu, včetně jejího základu v moudrosti indických véd, i těm kteří se chtějí naučit vnímavěji provádět pozice zahrnuté v novodobých variacích pozdravů slunci, aby je cvičili od srdce, s radostí, lehkostí a bez bolesti. www.lenkalucieyoga.cz



2. 5.

YANNI V PRAZE

Legendární pianista-klávesista, který komponuje ve stylu New Age, zavítá poprvé do Česka, aby v Praze představil svou show v rámci světového turné Svět bez hranic. Yanni získal svou první nominaci na Grammy v roce 1992 za album Dare To Dream a o rok později se o stejnou cenu ucházel s deskou In My Time. Se svými živými vystoupeními cestuje po proslulých místech, navštívil např. indický Tádž Mahal, anglickou Royal Albert Hall, Zakázané město v čínském Pekingu nebo El Morro v Portoriku. Za průlomovou událost ve své kariéře považuje koncert v řecké Akropoli v roce 1993, který díky záznamu a televiznímu přenosu vidělo půl miliardy lidí ze 65 zemí světa. www.yanni-praha.cz

Zveme vás na akce, jež podpoří vaše psychické i fyzické zdraví.

27. 4.

JÓGA V SÍTÍCH S NIKOL

Jestli jste zatím nevykoušeli cvičení jógy ve stavu beztlíže se speciální houpací sítí, musíte to napravit! Jde totiž o neuvěřitelně euforický zážitek. Toto cvičení způsobuje dekompresi páteře, uvolňuje vnitřní orgány, prokrvuje hlavu a podporuje endokrinní systém. Zavítejte za ním např. do pražského studia Karma Yoga, kde se vás ujme cvičitelka Nikol. www.karmayoga.cz



28. 4.-13. 5.

STAN PROTI MELANOMU

Nezůstávejte lhotejní ke svým pigmentovým skvrnám a využijte každoroční možnost nechat si zdarma dermatoskopem vyšetřit svá mateřská znaménka. Ve Stanu proti melanomu, který bude provizorně postavený v Praze, Brně a Ostravě, se vám budou věnovat lékaři z kožní kliniky FN Královské Vinohrady v čele s prof. MUDr. Petrem Arenbergerem. www.melanom.cz



10. 5.

KURZ ŠTIHLosti



Napadlo vás někdy, jak je možné, že zvířata netrpí nadváhou (pokud

nejsou krmena člověkem), přestože netuší, co jsou to tuky, cukry, bílkoviny, nepočítají kalorickou hodnotu svého denního příjmu, neznají glykemický index a dokonce nedbají ani na pitný režim? To je opravdu zvláštní, co říkáte? A přitom je to tak prosté! Celým tím velkým tajemstvím zvířat je sezonní strava! Zvířata jí pouze to, co je v danou chvíli v přírodě dostupné, tj. sezonní plodiny. Pokud chcete také ovládnout přírodní dietní figle, přihlaste se na kurz v pražském Studiu Štěpánská, na kterém si je hravě osvojíte. www.ajurvedaguru.cz

do 4. 6.

MALUJME SRDCEM

Po úspěchu na Slovensku se projekt Malujeme srdcem připravuje i v Praze. Vybrané osobnosti pro něj namalují obraz olejovými barvami na plátno, přičemž je důležité, aby takovou zkušenost ještě neměli, což jim vytváří rovné podmínky a znamená to, že jejich dílo bude unikátní a originální. Partnerem, pro kterého je projekt určený je Nadace Naše dítě a výtěžek z aukce obrazů poputuje k dětem s mentálním a kombinovaným postižením. Vernisáž a výstava budou probíhat od 15. 5. do 3. 6. v historických prostorách Královské kanonie premonstrátů na Strahově a aukce se uskuteční 4. 6. v prostorách Top Hotelu Praha. www.nasedite.cz

