

Název vzdělávací akce/kód	Jóga pro mírně pokročilé/kód CS8	
Anotace	Základní jógová cvičení pomohou zharmonizovat tělo i psychiku. Při cvičení si posluchači uvolní zkrácené svaly, naučí se správnému dýchání a soustředění. V józe je důležité spojení dechu, pohybu a myšlenky do jediného okamžiku. Tedy naučit se správně dýchat a soustředit se na pohyb, který vykonáváte. Cílem je tedy vyladění, protažení a uvolnění těla i mysli. Pravidelná rozvíčka na úvod každé lekce – postupné procvičení kloubů celého těla. Zahřátí a protažení. Cviky na protažení a uvolnění svalů kolem páteře. Při cvičení je dbáno na individuální možnosti posluchačů. Tomu je i cvičení přizpůsobeno. Protahování. Nácvik správného dýchání. Správné držení těla.	
Pořadatel akce	U3V UJEP	
Lektor vzdělávací akce	Mgr. Marie Herzingerová	
Kontaktní osoba (tel., e-mail)	Bc. Dana Masopustová, Veronika Sládková, tel.: 727 812 381; 475 286 238; e-mail: dana.masopustova@ujep.cz, veronika.sladkova@ujep.cz	
Délka vzdělávací akce	Počet semestrů	4
	Počet hodin	24 (12 setkání x 2 hodiny)/semestr
Termín a čas konání akce	čtvrtek 8 - 10 hodin	
Místo konání akce	Dům dětí a mládeže, Ústí nad Labem, tělocvična	
Maximální počet účastníků		
Minimální počet účastníků		
Forma ukončení vzdělávací akce (osvědčení, potvrzení aj.)		
Termín pro podání přihlášky	26.01.2026	
Cena vzdělávací akce	Celková cena za vzděl. akci	
	Poplatek za semestr	1300,-Kč
Termín pro zaplacení ceny		
Pokyny k platbě	Adresa	
	Název banky	ČSOB
	Číslo účtu	260112295/0300