

Pražská oblast UNIE JÓGY ČASPV
zve lektory a krajské vedoucí UJ i širokou veřejnost
na víkendový seminář



JÓGA PRO SENIORY

: **15. – 17. října 2010**

Místo: Praha 10, Toulcův dvůr (www.toulcuvdvur.cz)

Vložné: 500 Kč pro KV a zástupce, 650 Kč pro členy UJ, 850 Kč ostatní

Ubytování: v ubytovně Toulcova dvora. Cena-180 Kč/noc. Maximální kapacita 42 osob. Dvě společné sprchy a kuchyňka k dispozici.

Stravování: V Toulcově dvoře Pá-večeře, So, Ne- oběd, cena 105 Kč, snídaně 50 Kč v jídelně či vlastní na ubytovně.

Sobotní večeře je objednána v indické restauraci na Bělehradské ulici. Cena od 90 Kč menu.

Program:

Pátek 15.10.

19.00 – 21.00. Prof. MUDr. M. Kučera: FUNKCE POHYBU VE STÁŘÍ.
Přednáška

Sobota 16.10.

9.00 – 10.30 J.Kapitolová: JÓGA A FELDENKRAISOVA METODA - VOLBA
PRO CVIČENÍ SENIORŮ

11.00 – 12.45 J.Lášková: DECHOVÁ A PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ SE
ZAMĚŘENÍM NA STARŠÍ CVIČENCE

Oběd

Odpoledne: Procházka starou Prahou s Ing. Evou Zbořilovou

Večeře v indické restauraci

Neděle 17.10.

9.00 – 12.45: Mgr. L. Nosková: IDEÁLNÍ KOMBINACE TECHNIK JÓGY
A SUJOKU K UDRŽENÍ KONDICE A K ODDÁLENÍ PROJEVŮ
STÁRNUTÍ.

Závěr. Oběd

O lektorech:

Prof. MUDr. Miroslav Kučera, DrSc. bývalý vedoucí Kliniky tělovýchovného lékařství je autorem a spoluautorem řady publikací, monografií i učebnic např. Pohyb v prevenci a terapii (Karolinum 1996). Konzultant v oblasti reakce a adaptace na tělesnou zátěž a poruch myoskeletální soustavy. Nyní také přednáší na Univerzitě 3.věku.

Jaroslava Kapitolová, bývalá zdravotní sestra a dlouholetá cvičitelka jógy (35 let) je žačkou dr. Milady Bartoňové. Za své učitele dále považuje MUDr. Bholeho, dr. Čumpelíka a PhMr Skarnitzla. Po revoluci ji významně ovlivnila Feldenkraisova metoda, kterou také cvičí ve svých kursech pro seniory.

Jiřina Lášková, bývalá rehabilitační pracovnice, cvičí jógu 34 let. Učila se v kurzech MUDr. Doležalové, dr. Knížetové a ing. Poláška. Čerpá z literatury (Lysebeth, Gitananda, Polášek) a využívá zkušeností ze své rehabilitační praxe. Vede kurzy pro starší ženy v Sokole Smíchov I.

Mgr. Libuše Nosková, absolventka FTVS, jógu cvičí 26 let. Zaváděla jógu do tréninku vrcholových sportovců, do terapie zdravotně oslabených, používala jógu jako kompenzační techniku při dlouhodobém meditačním retreatu. Posledních 12 let přednáší uplatnění jógy ve fyzioterapii na katedře fyzioterapie FTVS UK. Její cvičitelskou praxi ovlivnil dr.Bhole a učení Swamiho Ramy.

Ing. Eva Zbořilová, původně ekonomka a dlouholetá průvodkyně (35 let) po Evropě. V důchodu se věnuje tomu co jí vždy bavilo: historie, dějiny umění a zejména Praha. Přednáší na Vysoké škole obchodní se zaměřením na cestovní ruch m.j. i průvodcovství

Milí příznivci jógy,

Vzhledem k omezené kapacitě ubytovny i sálu vám radíme, abyste s přihláškou neotáleli.

Na vaše zprávy se těší organizátorky

Jana Zachová – 728 029 241, vedoucí projektu janazachová@seznam.cz
a registrace :

Květa Obalilová – 723 371 903,meil: kvetaob@centrum.cz
Mezilesí 518,193 00 Praha 9

