

JÓGA A DLOUHOVĚKOST

„Umění žít zdravě, vědomě a s lehkostí“

Poděbrady 19. – 20. 9. 2026

Komise jógy Metodické rady ČASPV vás zve na podzimní seminář JÓGA A DLOUHOVĚKOST - „Umění žít zdravě, vědomě a s lehkostí“. Víkendový seminář Jóga a dlouhověkost propojí tradiční jógové principy s moderními poznatky o pohybu, dechu a péči o tělo i mysl. Čekají vás praktické workshopy zaměřené na zdravý pohyb, techniku ásan, asistence v pozicích, funkční dech, práci s energií i využití fyzioterapie, aromaterapie a dalších přístupů, které obohatí vaši osobní praxi i vedení lekcí. Přijďte načerpat inspiraci, nové znalosti i čas pro sebe.

Místo konání:

Tělocvična školy SZeŠ a SOŠ Poděbrady, Boučkova 355 (mapa [ZDE](#))

Program:

Sobota 19. 9. 2026

08:45 – 09:30 – příjezd, prezence

09:30 – 12:00 – Matouš Men – Pohyb a dlouhověkost

12:15 – 12:45 – oběd

12:45 – 14:00 – regenerace osobní volno

14:00 – 16:30 - Jana Jakušev Šrýtrová - ásany do hloubky, asistence v pozicích, využití SM v józe

16:00 – 16:45 – přestávka

16:45 – 19:15 – Jana Jakušev Šrýtrová - praktická aromaterapie a fytoaterapie v jógové praxi

19:15 – 20:30 – večeře, regenerace

20:30 – 21:00 – večerní meditace – Jana Jakušev Šrýtrová

Neděle 20. 9. 2026

08:00 – snídane z vlastních zdrojů (možnost využít místní kuchyňku)

09:00–11:30 – Petr Smil - Funkční dech a práce s energií

11:30 – ukončení semináře, zpětná vazba

12:00 – oběd a následný odjezd

Krátký popis jednotlivých bloků najdete na konci dokumentu.

Změna programu vyhrazena.

S sebou:

Podložku na cvičení, deku a teplejší oblečení (doporučeno na základě předchozích zkušeností).

Podrobné organizační pokyny a přesný harmonogram obdrží přihlášení účastníci do 13. září 2025.

Cena pro člena ČASPV:

- 1 650 Kč pro členy bývalé Unie jógy a členy ČASPV
- 1 950 Kč pro ostatní zájemce

V ceně je zahrnut celý víkendový program, materiál pro aromaterapii.

Ubytování a strava (nejsou zahrnuty v ceně semináře):

- Nocleh: 500 Kč/osoba/noc (dvoulůžkový pokoj), 550 Kč/osoba/noc (jednolůžkový pokoj), 30 Kč/osoba/noc poplatek městu

- Oběd: 170 Kč/osoba/den, snídaně a večeře nejsou zajištěny.

V blízkosti se nachází obchody a restaurace (např. Kaufland cca 500 m, promenáda s kavárnami a restauracemi cca 800 m).

Zájem o ubytování a stravu uveďte, prosím, v přihlášce.

Pokud máte zájem přijet již v pátek 18. září, je to možné – ubytování je třeba předem rezervovat.

Pokyny k úhradě celkové částky (seminář + ubytování/strava) obdržíte po potvrzení přihlášky.

Přihlášky:

Prostřednictvím online formuláře zde: <https://forms.gle/6xJJ9znu5KHYnaUj8>

Nejpozději do 4.9. 2026.

Organizační pokyny obdržíte nejpozději do 11. 9. 2026.

Těšíme se na setkání!

Za ČASPV Tereza Nosková

noskova@caspv.cz

+420 604 286 104

Storno podmínky

1. Pořadatel si vyhrazuje právo při malém počtu přihlášených nebo při zásahu „vyšší mocí“ do stanoveného termínu akci zrušit.
2. V případě zrušení akce pořadatelem dostane účastník platbu zpět v plné výši do 14 dnů od data zrušení akce.
3. Zrušení akce přihlášeným účastníkem-storno poplatky.
 - 3.1 Pokud dojde ke zrušení akce ze strany účastníka z mimořádně závažných důvodů (nemoc, doložená lékařským potvrzením, úmrtí v rodině) bude vrácen účastnický poplatek v plné výši.
 - 3.2 V případě neomluvené neúčasti se poplatek nevrací.
 - 3.3 pokud účastník zruší přihlášku z jiných důvodů, než je uvedeno v bodě 3.1 a nezajistí za sebe náhradu, platí následující storno poplatky:
 - a/ do 14 dnů před zahájením akce 10 % z celkové výše účastnického poplatku
 - b/ od 13 do 7 dnů před zahájením akce 30 % z celkové výše účastnického poplatku
 - c/ od 6 dnů a méně před zahájením akce 70 % z celkové výše účastnického poplatku
 - d/ omluva v den akce 100% storno poplatek

SRUČNÝ POPIS JEDNOTLIVÝCH BLOKŮ:

TECHNIKA ÁSAN, ASISTENCE A ZDRAVÝ POHYB V PRAXI LEKTORA JÓGY - Jana Jakušev Šrýtrová

Jak vést ásany tak, aby byly nejen krásné na pohled, ale především bezpečné, funkční a přínosné pro každého klienta? Tento seminář je zaměřen na praktické dovednosti, které každému lektorovi pomohou prohloubit výuku, zefektivnit lekce a rozvíjet dovednosti klientů.

Naučíte se efektivně opravovat techniku provedení, citlivě poskytovat manuální asistenci a rozpoznávat nejčastější pohybové chyby. Seznámíte se s rehabilitačními principy inspirovanými metodou SM Systém®, které pomáhají podpořit zdravé držení těla, stabilitu páteře i správné pohybové stereotypy.

Součástí semináře budou také jednoduché kompenzační a aktivizační cviky využitelné před, během i po lekci jógy. V závěru nahlédnete do možností jemné relaxační aroma masáže a technik doteku, které mohou vhodně doplnit závěrečnou relaxaci a prohloubit celkový prožitek klientů.

Relaxační závěr dopoledního bloku bude zároveň milou a voňavou pozvánkou na odpolední workshop praktické aromaterapie a fytoterapie v jógové praxi.

Po absolvování semináře budete své lekce vést s větší jistotou, odborností i citlivostí k individuálním potřebám cvičících.

WORKSHOP AROMATERAPIE A FYTOTERAPIE V JÓGOVÉ PRAXI - Jana Jakušev Šrýtrová

Objevte, jak může síla přírody obohatit vaše lekce jógy i péči o klienty. Tento workshop vás seznámí se základy aromaterapie a fytoterapie a ukáže, jak bezpečně a smysluplně využívat přírodní vůně a léčivé rostliny při výuce i relaxaci.

Poznáte nejčastěji používané éterické oleje, rostlinné oleje, květové vody i vybrané bylinky a naučíte se, jaké mají účinky na tělo i psychiku, kdy je vhodné je zařadit a na co si dát při jejich používání pozor. Společně si ukážeme možnosti jejich využití během jednotlivých částí lekce – od úvodního naladění přes dechová cvičení až po závěrečnou relaxaci.

Součástí semináře bude také praktická výroba vlastních aromaterapeutických produktů. Namícháte si masážní oleje vhodné pro lekce jógy i aromaterapeutické masáže a vytvoříte další voňavé přírodní pomocníky pro každodenní praxi.

Domů si odnesete nejen nové znalosti a inspiraci, ale také balíček vlastnoručně vyrobených přírodních produktů, které budete moci okamžitě využít při své lektorské práci i osobní péči.

Jana Jakušev Šrýtrová - lektorka jógy s mezinárodní certifikací, akreditovaná terapeutka metody SM Systém a zakladatelka Czech Barre Academy. Více než dvacet let se pohybuje v oblasti sportu, zdravého pohybu a vzdělávání. Ve své praxi propojuje jógu, spirální stabilizaci, kompenzační cvičení, aromaterapii a principy funkčního pohybu. Klade důraz na správnou techniku, individuální přístup a využití jógy jako cesty ke zdravému a dlouhodobě udržitelnému pohybu.

POHYB A DLOUHOVĚKOST - Matouš Men

Jak si udržet zdravé, silné a pohyblivé tělo i ve vyšším věku? Tento seminář propojuje principy tradiční Hatha jógy, Fyzió jógy a vědomého pohybu s důrazem na mobilitu, stabilitu, sílu a dech. Dozvíte se, proč jsou právě tyto oblasti klíčové pro dlouhodobé zdraví a vitalitu, a osvojíte si praktické techniky, které můžete snadno zařadit do každodenního života.

Seminář kombinuje srozumitelnou teorii s praktickou lekcí, během které si vyzkoušíte správné nastavení těla, práci s dechem, základní principy bezpečného pohybu i vhodné úpravy jógových pozic. Odnesete si inspiraci, jak pečovat o své tělo tak, aby vám dobře sloužilo po celý život.

Seminář je vhodný pro všechny bez ohledu na věk či předchozí zkušenosti s jógou.

Matouš Men - Lektor jógy a mentor vědomého pohybu. Ve svých lekcích propojují Fyzio jógu zaměřenou na zlepšení mobility kloubů, pevný střed těla a budování síly s tradiční Hatha jógou, dechem a všímavostí. Pomáhám lidem lépe porozumět svému tělu, zmírňovat chronické bolesti a rozvíjet pohybové návyky, které podporují zdraví, vitalitu a dlouhodobou kvalitu života. Zakládám si na individuálním přístupu, precizním vedení a citlivé dopomoci, aby si každý odnesl nejen zdravější a funkčnější tělo, ale také pocit klidu, stability a větší jistoty ve vlastním pohybu i v životě.

FUNKČNÍ DECH A PRÁCE S ENERGIÍ - Petr Smil

Dech jako cesta k dlouhověkosti: propojení těla, mysli a vnitřní energie.

Dech je jedním z nejdostupnějších nástrojů, který ovlivňuje kvalitu našeho pohybu, zdraví i psychickou pohodu. V tomto praktickém workshopu objevíte, jak spolu souvisejí dech, fyzické uvolnění, kvalita pozornosti, práce s energií i hlubší vrstvy našeho prožívání. Prostřednictvím jógových principů a technik si vyzkoušíte, jak vědomá práce s dechem podporuje nejen zdravější pohybový aparát, ale také větší vnitřní klid, odolnost a schopnost lépe vnímat sami sebe. Workshop nabídne komplexní pohled na člověka – od těla přes dech a mysl až po jemnější roviny našeho bytí. Nebude pouze o dechových cvičeních, ale především o pochopení souvislostí a jejich praktickém využití v každodenním životě i jógové praxi. Ukáže, jak může vědomá práce s dechem a pozorností přispět k větší vitalitě, dlouhodobému zdraví a pocitu vnitřní rovnováhy.

Petr Smil - Zakladatel pražského jógového a meditačního centra Jemný svět a dlouhodobě se podílí na vzdělávání lektorů jógy po celé České republice. Ve své práci propojuje tradiční jógové principy s moderním pohledem na člověka a nabízí hlubokou, ale zároveň prakticky uchopitelnou cestu k většímu zdraví, rovnováze a sebepoznání.