

YOGA FEST ŘÍČANY

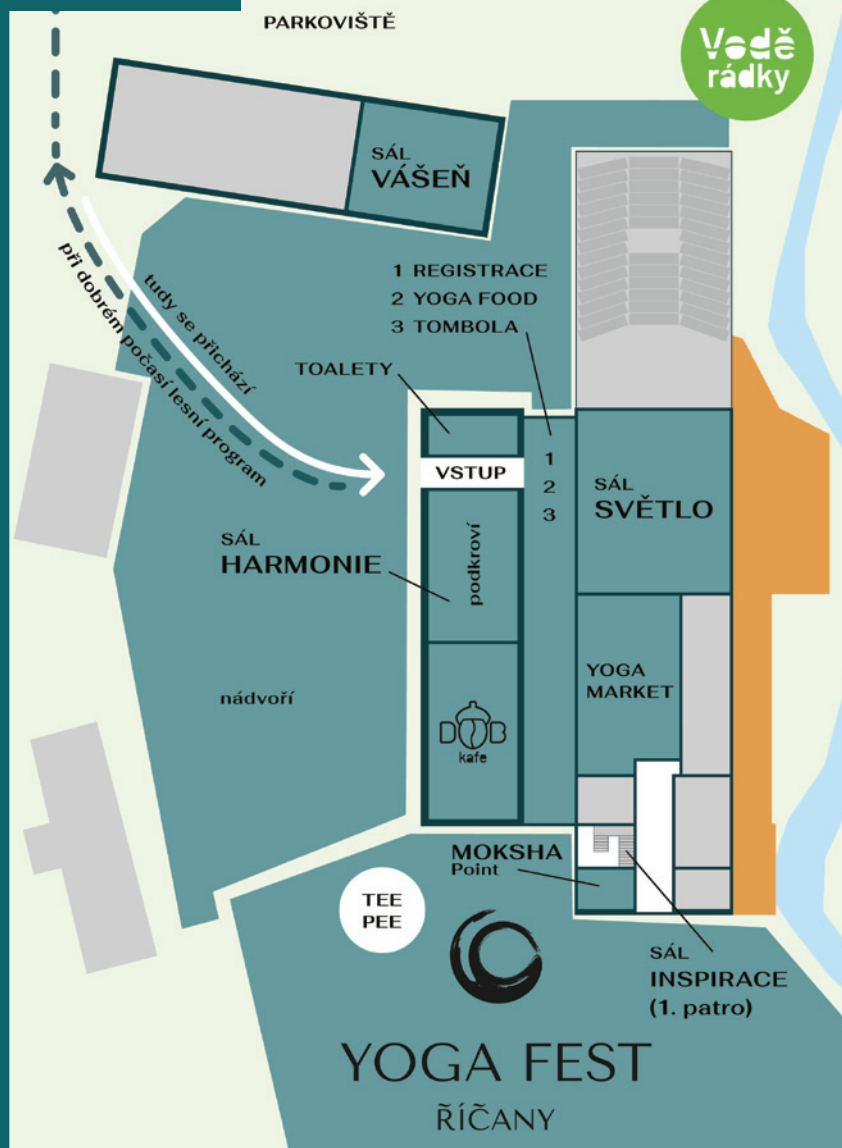
3. 10. 2026
Voděrádky



TŘETÍ ROČNÍK
FESTIVALU JÓGY
zdravého pohybu, wellbeingu a inspirace.



MAPA AREÁLU



I letos se můžete těšit na chutné občerstvení od Animadecorcafe a Voděrádek. Podívejte se na celé menu a naplánujte si, na co se zastavíte.

TŘETÍ ROČNÍK YOGA FEST ŘÍČANY 2026

PROGRAM

SÁL SVĚTLO

- 9:00 - 9:45 **Zahájení festivalu a úvodní mantra**
Umění pouštět – Podzim a návrat k sobě
Veronika Carmanová
- 10:00 - 11:30 **Jóga, ájurvéda a nervový systém**
Zuzana Klingrová
- 12:00 - 13:30 **Záklony s lehkostí**
Lenka Minarik
- 14:00 - 15:30 **Jak vystoupit z fight-or-flight módu skrze práci s nervovým systémem**
Radek Laci
- 16:00 - 17:30 **Kreativně a plynule na podložce**
Tomáš Strnad
- 17:30 - 19:00 **TOMBOLA**
- 19:00 - 20:00 **Gongová lázeň**
Jakub Černý & Dominika Ome

TEEPEE

- 10:00 - 11:00 **Soulsinging**
MAAR
- 11:00 - 12:00 **Kakaová ceremonie**
MAAR a Eliška Šimek Polzerová
- 12:15 - 13:15 **Sananga ceremonie**
Michal Rauer
- 13:15 - 14:15 **Ceremonie se Sadhu deskou**
Michal Rauer
- 14:30 - 16:30 **Písňe Země**
Sebastian Prax

SÁL VÁŠEŇ

- 9:45 - 11:00 **Síla a pružnost**
Eliška Lacinová
- 11:30 - 13:00 **Inside Flow Yoga**
Hana Seifrtová
- 13:30 - 14:45 **Wheel jóga pro zdravou a pružnou páteř**
Kateřina Hrubešová
- 15:15 - 16:45 **Hatha jóga v rytmu dechu a vibrací**
Michal Rauer
- 17:15 - 18:15 **Bhakti flow jóga**
Lucie Huříková
- 18:30 - 19:30 **Kirtan: Chant and be happy**
Lucie Huříková

SÁL HARMONIE

- 9:45 - 11:00 **Ájurvéda v každodenním životě: umění zdravého denního rytmu**
Lucie Martinová
- 11:30 - 12:45 **Mobilita vs. bolest páteře**
Lenka Minarik
- 13:15 - 14:15 **Terapie chodidel**
Ondřej Lunga
- 14:45 - 15:45 **Spánek z pohledu jógy, ájurvédy a moderních technologií**
Zuzana Klingrová
- 16:00 - 17:15 **Jóga Nidra & Neo Handpan (Neurovitae Experience)**
Jana Schwalb a Jiří Káš
- 17:45 - 18:45 **Fyziojóga**
Zuzana Strážnická
- 20:00 - 21:00 **Cestovatelské promítání: Brazílie, Peru, Ekvádor: Život v přelase a na vrcholcích And**
Sebastian Prax

SÁL INSPIRACE

- 9:45 - 10:45 **Glow Ritual: Face Care Workshop**
WELEDA | Lucie Vávrová
- 11:00 - 12:00 **Glow Ritual: Face Care Workshop**
WELEDA | Lucie Vávrová
- 12:30 - 13:45 **Tajemství krystalů a jejich léčivá síla**
Marcela Martinková
- 14:15 - 15:30 **Jak pracovat s negativními emocemi a jaký je jejich vliv na naše zdraví?**
Kateřina Kuřátková
- 16:00 - 17:15 **Energie a klidná mysl začíná na talíři - Jak může jídlo ovlivnit naši náladu, zdraví a dlouhověkost.**
ANANDA SPA | Alena Peclová
- 17:45 - 18:45 **Deep Talk s Radkem Lacim**
Radek Laci

MOKSHA POINT

- 10:15 - 11:15 **MOKSHA: U ČÍRNA filosofie jógy**
Simona Svoboda
- 11:45 - 13:15 **Pánevní dno očima fyzioterapeutky**
Zuzana Strážnická
- 13:30 - 14:45 **MOKSHA: Ashtanga jóga jako cesta dechu, pohybu a vnitřní disciplíny**
Simona Svoboda
- 13:30 - 14:45 **Meditace v lese** ☀
- 15:15 - 16:30 **Conscious creativity** ☁
- 15:15 - 16:30 **Colibri Ecstatic Dance v lese** ☀
- Guy Barrington

☀ tento program bude v případě, že bude hezky
☁ tento program bude v případě, že bude pršet

DĚKUJEME HLAVNÍM PARTNERŮM:

Generální partner:



Hlavní partneři:



Za každým okamžikem festivalu stojí také naši partneři. Díky nim může vzniknout den plný jógy, přednášek a inspirace. Chceme, aby se Yoga Fest dál rozvíjel, a proto hledáme partnery i pro příští ročník.

Máte firmu a můžete nás podpořit? Nebo víte o někom, koho by partnerství mohlo oslovit? Propojte nás. Každé smysluplné partnerství pomáhá růst festivalu i celé naší komunitě.