

ZRAVÁ ZÁDA, ZDRAVÉ TĚLO V BABÍM LÉTĚ

Využití principu DNS v jógovém cvičení

19. 9. – 21. 9. 2025 Chata Antarik

Milí přátelé,

srdečně vás zveme v krásném období babího léta do kouzelné krajiny Valašské Senice na horský hřeben do rodinné atmosféry chaty Antarik. Tentokrát se zaměříme na tělesný základ našeho Bytí, využijeme techniky těla hathajógy avšak s principem DNS.

DNS čili dynamicko-neuro-muskulární stabilizace je cvičební koncept vyvinutý prof. Pavlem Kolářem, který vychází z vývojové kineziologie – tedy z pohybového vývoje dítěte v prvním roce života. Zaměřuje se na správnou aktivaci hlubokého stabilizačního systému (zejména bránice, hlubokých břišních svalů a pánevního dna), což vede k lepší stabilitě páteře, správnému držení těla a efektivnějším pohybům.

V józe s principy DNS klademe důraz na vědomou práci s dechem, hlubokými svaly a stabilitou trupu. Cílem je nejen zlepšení flexibility a síly, ale i zdravé a funkční pohybové vzorce.

Jak si představit cvičení jógy s principem DNS?

Naučíme vás, jak zapojit hluboké svaly břišní, jak zapojit bránici a aktivovat pánevní dno. Zároveň zjistíte, jak stabilizovat trup a využít ústní dno. Tyto principy pak vneseme do všech možných pohybů a to nejen jógy, ale i těch každodenních. Detailně se budeme zabývat určitými pohyby, využijeme pro nás jóginy netradiční pomůcky jako je lehká činka, gumy apod.

Bohatý program obsahuje relaxační techniky, regulaci energie pomocí dechu a kalisteniku

Aby program byl smysluplný, obsahuje taktéž relaxační techniky jako protiváhu aktivních cvičení. Samotné relaxační techniky jsou bohatým zdrojem regeneračních procesů v režimu parasympatického nervového systému a jejich zařazení po cvičeních je skvělou kombinací k terapii těla, psyché a mysli.

Regulace vlastní energie (prány) pomocí dechu čili pránájámické techniky nám poslouží k harmonizaci vnitřního energetického systému, což vede k bilanci kvalit energie (Idy a Pingaly).

Kalistenika je zábavné cvičení, kdy využíváme pouze vlastního těla k dosažení rozpohybování, posilování, koordinaci složitějších pohybů a bilanci.

PROGRAM

Pátek

15.00 – 17.00 Příjezd na chatu, ubytování

17.00 Přivítání a lekce „Zdravá záda, zdravé tělo“ v principu DNS

18.30 Večeře

20:00 Večerní hluboká relaxace za zvuku tibetských mís a zvonkoher, pránájáma (řízení energie dechem)

Sobota

- 07.00 Ranní rozcvičení – jemná kalistenika s Ivmem
- 08.30 Snídaně
- 12.30 Oběd
- 16.30 „Zdravá záda, zdravé tělo“ s principem DNS, zapojení pomůcek (lehké činky, gumy...)
- 18.00 Večeře
- 19.30 Relaxační technika jako regenerační technika (propojení s dechem, pránou a vizualizací)

Neděle

- 07.00 Ranní rozcvičení – jemná kalistenika s Ivmem, DNS s Evkou
- 08.30 Snídaně
- 10.00 Relaxační technika s vizualizací směřování energie do různých částí těla
- 12.30 Oběd

KDO JSOU UČITELÉ JÓGY A TRENÉŘI?

Jsme: Eva a Ivo Berkana manželé žijící ve víru jógy dvě desítky let. Oba jsme MŠMT ČR akreditovaní učitelé jógy (instruktor jógy), Eva je také trenér jógy (FTVS UK Praha), oba jsme studovali klasickou jógu, hathajógu, terapeutickou jógu, rozvíjíme se v krija józe školy Bihárské, zaobíráme se mantra jógou a védskými rituály. Eva je zřizovatelem akreditovaného rekvalifikačního vzdělávání v oboru Instruktor jógy a oba jsme ve škole vyučujícími. Eva studuje DNS v Rehabilitation Prague school a vysokoškolské studium a následnou praxi absolvovala v medicíně. Proto na víkend a do kurzů přijímám i osoby S VÝHŘEZEM POLOTÉNKY A JINÝMI ONEMOCNĚNÍMI (nejen pohybového aparátu).

Náš web: <https://www.skolajogy-berkana.cz/>

DOPRAVA:

Horská chata Antarik, Valašská Senice 01, Francova Lhota 756 14

GPS souřadnice: N 49° 14.290' E 18° 8.270'

Dojez na hřeben je po slušné vozovce, ale pomalejší, dejte si časovou rezervu.

Lze vás v rámci skupiny propojit a domluvit se na spolujždě.

STRAVA:

Strava – plná penze, jež je výhradně vegetariánská a naprosto kouzelná, velmi chutná a voňavá, v hotelu se nepodává alkohol a nekouří se.

UBYTOVÁNÍ:

Ubytování je ve 2 až 3- lůžkových pokojích, sociálky jsou společné na chodbě, velmi blízko a v dostatečném počtu.

CO S SEBOU:

- ♥ podložka na cvičení
- ♥ deka+polštářek na relaxaci
- ♥ 2 ks lehkých činek (pokud je vlastníte)
- ♥ gumy (pokud vlastníte)
- ♥ overbal (pokud vlastníte)
- ♥ přezůvky

CENA:

2700,- Kč/ platba za služby učitelů/trenérů (zahrnutý náklady na učitele, příjem a pronájem sálu).
Tato platba je zároveň zálohou.

2500,- Kč/platba na chatě Antarik v hotovosti/2x nocleh, pátek večere, sobota plná penze, neděle
snídaně a oběd

PLATBA ZÁLOHY

Platbu ve výši 2700 Kč můžete buď zaplatit v hotovosti při osobním styku nebo na účet:

2800289964/2010.

Variabilní symbol: 092025

Zpráva pro příjemce: joga Antarik 9/2025.



QR Platba

KONTAKT:

info@berkana.cz

<https://www.skolajogy-berkana.cz/>

603 793 595