

Přednášky, workshopy, semináře

Středa 11.6.2025, 17.00 – 18:00

Beseda o homeopatii

Lektor: MIRKA SLÁMOVÁ

Co ti tělo říká, když bolí? Může kapka vody změnit život? Jak může jeden lék působit na tělo, duši i emoce? Přijďte se dozvědět něco, co jste doted' nevěděli.

Vstupné je ZDARMA.

Sobota 14.6.2025, 9.00 – 10.15

5 Tibeťanů

Lektor: ŠÁRKA HORYCHOVÁ

Harmonizující cvičení mnichů z kláštera Šangri – La. Soustava obsahující sérii pěti tibetských cviků spadající do kategorie v minulosti zakázané literatury týkající se alternativní metody léčby.

Sobota 21.6.2025, 9.30 – 18.00

Slunovrat fest

Lektor: KATEŘINA SVOBODOVÁ

Nechte se inspirovat jedinečnou spoluprací 15 zkušených lektorů. Na vlastní kůži zažijete ochutnávku transformační síly jógy, konstelace, energetické práce, aromaterapie, rituálu, fyzioterapie a tance.

Vstupné je DOBROVOLNÉ.

Čtvrtek 12.6.2025, 17.00 – 19.00

Handpan v kavárně cHuť

Lektor: MARIE SALABOVÁ

Přijďte se zaposlouchat do harmonických tónů Handpanu a roztančit tak svou duši. Užijte si u nás magický večer spojený s mystickými tóny Handpanu, společně si pochutnáme na dobré kávě a pro zájemce bude možnost i malého výkladu karet.

Vstupné je DOBROVOLNÉ.

Neděle 15.6. 2025, 9.00 – 17.00

Muž a žena pod peřinou

Lektor: NADIYA J. JINDROVÁ

Vždy promluví k danému tématu, konstelaci či vnitřní práci. Je možné mít transformaci i na jiné téma, které je nyní pro Tebe aktuální. Techniky, které používám jsou konstelace, NLP, dech, tantra, načítání a práce s tělem.

Středa 25.6.2025, 18.00 – 19.30

Jóga essence & křišťálové mísy

Lektor: VERONIKA DOLEŽALOVÁ

Propojení dechových technik, s uvolněním v jemných jógových pozicích. Relaxace za zvuků křišťálových mís a dalších hudebních nástrojů.

Pátek 13.6.2025, 17.00 – 19.00

Voňavý workshop pro dospělé

Lektor: JULIE ČENOVSKÁ

Výroba výrobků s použitím netoxických surovin a esenciálních olejů. Výroba dezinfekce na ruce a povrchy, přírodní repelent, intimní sprchový gel, rollonek pro Vás nebo Vaše blízké na různé obtíže (i alergie). V ceně AromaTouch masáž ruky.

Neděle 15.6.2025

10:00 - Setkávání přátel Joa Dispenzi

13:00 - Konstelace pohyby duše

18:30 - Mužské kruhy

Lektor: ELEN A ALEŠ BALVÍNOVI

Největší dar v životě je potkat stejně naladěné lidi, kteří milují práci na sobě. Zda mezi ně patříš, přijď mezi nás, rádi tě poznáme.

Čtvrtek 26.6.2025, 18.30 – 20.30

Relaxační cvičení KUM NYE

Lektor: LENKA CHOUROVÁ

Relaxace je duševní i fyzická hygiena, kterou bychom si měli dopřávat pravidelně. Budeme se učit, jak zvládat stres pomocí relaxační aktivity. Naučíme se uvolnit, meditovat, nesoutěžit, nestresovat se.

Pátek 13.6.2025, 18.00 – 19.30

Ženský kruh

Lektor: TEREZA MYNÁŘOVÁ

Milé ženy, zvzvu vás do kruhu. Nebudeme si tu pouze "povídat u káfička", dávat si nevyžádané rady, ani si skákat do řeči. Kruh je místo, kde máte prostor, jste slyšeny, vnímány a přijímané se vším, co si v něm odložíte.

Středa 18.6.2025, 17.00 – 18.30

Povídání o sebeřízeném vzdělávání

A unschoolingu

Lektor: PAVEL BRANDA

Přijďte si s námi popovídat o sebeřízeném vzdělávání a dozvědět se, jak to funguje ve svobodné škole.

Vstupné je ZDARMA.

Pravidelné lekce

Své místo si vždy předem rezervujte na www.jinahut.cz

PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK
10:00 – 11:00 Spolu v tanci 2–5 let (Karolína Kantorová)	7:00 – 8:00 Ranní jógové probuzení (Renata Mirková)	9:00 – 10:00 Spolu v tanci 0–2 roky (Karolína Kantorová)	7:00 – 8:00 Ranní jógové probuzení (Renata Mirková)	7:30 – 8:30 Ranní jóga (Olga Dědková)
15:30 – 16:45 Cvičení těla i ducha (Hana Klusová)	10:30 – 11:30 Zdravá záda (Šárka Horychová)	10:30 – 11:30 Zdravá záda (Šárka Horychová)	8:00 – 9:00 Fyzio cvičení pro každého (Jana Marčíková)	9:30 – 11:00 (sudé týdny) Smyslová dílna (Julie Čenovská)
17:00 – 18:15 Cvičení těla i ducha (Hana Klusová)	13:00 – 14:00 Cvičení kojenců (3–10 měsíců) (Petra Němcová)	16:00 – 17:00 Zdravá záda (Šárka Horychová)	10:30 – 11:30 Zdravá záda (Šárka Horychová)	9:00 – 11:00 (liché týdny) Vnitřní síla maminky (Adriana Velechovská)
17:00 – 18:15 FLOW MOTION – Terapie v pohybu (Daniel Bříza)	16:00 – 17:00 Dětská jóga (od září 2025) (Petra Němcová)	17:30 – 18:30 Čchi kung (Šárka Horychová)	16:00 – 17:00 Čchi kung (Šárka Horychová)	16:00 – 18:00 (1x měsíc) Setkání: psychoterapeutická skupina pro dospělé (Marcela Gibišová)
	17:00 – 18:30 Kundalini jóga (Jana Hířová)	19:00 – 20:00 Jemná večerní jóga (Olga Dědková)	17:30 – 18:30 Zdravá záda (Šárka Horychová)	16:00 – 18:00 (1x měsíc) Skupinová terapie pro ženy (Marcela Gibišová)
	19:00 – 20:00 Fyzio cvičení pro každého (Jana Marčíková)		19:00 – 20:00 Kruhový trénink/tabata (Simona Adámková)	17:45 – 19:00 (1x měsíc) YIN jóga s aromaterapií (Lenka Václavová)
				18:00 – 19:30 (1x měsíc) OSHO meditace (Šárka Horychová)
NEDĚLE				18:30 – 19:45 Jóga s Míšou (Michaela Nesvadbová)

*chcete-li u nás vést pravidelné skupinové lekce, pište na sarka.horychova@jinahut.cz, pro přednášky či workshopy na jana.marcikova@jinahut.cz.