



B | R | N | O

Festival zdraví v Brně 2025

7.–30. 6. 2025



Slavnostní zahájení:

7. června 2025

10:00–20:00 h.

**Sportovní areál
HROCH, Brno-Komín**

**Všechny atrakce a vyšetření
ZDARMA!**





Vážené Brňanky, vážení Brňané,

těší mě, že vás i v letošním roce mohou pozvat na Festival zdraví v Brně – celoměstskou kampaň, která se uskuteční od 7. do 30. června, jejímž cílem je motivace občanů k zájmu o témata z oblasti podpory zdraví a zdravého životního stylu. Ve spolupráci s řadou organizací je pro vás připravena pestrá škála akcí zaměřených na zdravou výživu, podporu pohybu, duševní zdraví a zdravotní poradenství napříč všemi věkovými skupinami.

Obzvláště si nenechte ujít slavnostní zahájení festivalu ve Sportovním areálu Hroch v Komíně v sobotu 7. června. Čeká na vás bohatý program, určený jak rodinám s dětmi, tak jednotlivcům. Pokud chcete vědět, jak jste na tom se zdravím, můžete si nechat zkontrolovat mateřská znaménka, absolvovat analýzu složení těla, zjistit hladinu krevního cukru, i to, jakou máte krevní skupinu. Program je doplněn o taneční a hudební vystoupení a mnoho stanovišť s tradičními i méně obvyklými sportovními aktivitami, které ocení nejen děti.

Doufám, že pro vás akce budou nejen zdrojem příjemně strávených chvil, ale také inspirací, jak se dá v Brně žít zdravěji. Těším se na setkání s vámi.

MUDr. Dagmar Seidlová, Ph.D.
členka Zastupitelstva města Brna
pro plnění úkolů v oblasti zdravotnictví

Sportovní areál Hroch

je oblíbeným místem pro rodiny a sportovní nadšence, především díky své ideální poloze na rozhraní Komína, Žabovřeska a Jundrova. Nachází se v těsné blízkosti oblíbené trasy podél řeky Svratky, která je rájem pro cyklisty a milovníky přírody. O víkendech zde můžete sledovat baseballovou extraligu mužů v podání úspěšného klubu Hroši Brno.

V areálu najdete sportoviště nejen pro plážový volejbal, futsal, pétanque nebo baseball, ale také veřejně přístupné dětské hřiště s herními prvky pro všechny věkové kategorie. Velkým lákadlem jsou nafukovací skákací bubliny, kde si mohou užívat legraci zejména děti do pěti let, ale i ty starší. V těsné blízkosti bublin vás přivítá altán „Café HROCH“, kde si můžete vychutnat lahodnou kávu z QB coffee roasters, řemeslnou zmrzlinu, domácí limonády a pečlivě vybrané dezerty. Můžete zde zároveň zakoupit celodenní vstupenku na skákací bubliny.

Dominantou areálu je ikonický parník, který dříve plul po brněnské přehradě. Nyní Vás na palubě „Bistra HROCH“ přivítá usměvavá obsluha a pestrý sortiment pro malé i velké návštěvníky. Otevřeno pro Vás máme denně. Během školního roku nás můžete navštívit v průběhu pracovního týdne v odpoledních hodinách, o víkendech a svátcích parník vyplouvá už dopoledne.



Program zahajovacího dne Festivalu zdraví 2025:

PÓDIOVÝ PROGRAM:

11:00–12:00	Čiperkové – hudební vystoupení pro děti
12:30–13:30	R + P BRNO – stepařské vystoupení
13:45	slavnostní zahájení kampaně
15:00–16:00	Kupodivu – koncert
17:00–18:00	Granit rock band – koncert
19:00–20:00	Zelená pára – koncert

Moderuje Martin Kaminský (Rádio Krokodýl).

Kde se dozvíte něco o svém zdraví?

- **Magistrát města Brna, Odbor zdraví**
informace, pořadatelé
- **Ambasadoři pro zdraví | ICRC**
edukace rozpoznání příznaků mrtvice metodou FAST, preventivní poradna
- **Český červený kříž Brno-Komín**
stanoviště 1. pomoci s aktivitami pro děti – ošetřování reálně vypadajících zranění
- **Fakultní nemocnice Brno | Transfuzní a tkáňové oddělení**
měření hemoglobinu, nábor do registru dárců kostní dřeně
- **Fakultní nemocnice Brno**
ambulance obezitologie, měření složení těla na přístroji InBody, problematika kouření – mládež a elektronické cigarety
- **Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně**
vyšetření mateřských znamének
- **Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně | Transfuzní oddělení**
určování krevních skupin
- **Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně**
měření cukru v krvi
- **Masarykova univerzita | RECETOX**
měření složení těla na přístroji InBody, měření síly stisku ruky
- **Masarykův onkologický ústav**
měření hladiny oxidu uhelnatého ve výdechu přístrojem Smokerlyzer, poradna odvykání kouření
- **Nadační fond Modrý hroch**
edukační kvízy pro děti k prevenci úrazů

- **Národní zdravotnický informační portál**
když jde o zdraví, hledejte na správném místě – portál o ověřených zdravotnických informacích
- **VoZP – Vojenská zdravotní pojišťovna**
měření krevního tlaku a síly stisku ruky, informace o zdravotním pojištění, ukázky logopedických pomůcek a her pro děti kliniky LOGO
- **VZP – Všeobecná zdravotní pojišťovna**
měření krevního tlaku, informace o zdravotním pojištění a benefitech, aktivity pro děti
- **Vyšší odborná škola zdravotnická Brno**
měření krevního tlaku, saturace, kontrola správnosti mytí rukou pod UV lampou
- **Zdravotnická záchranná služba Jihomoravského kraje**
prohlídka sanitky, ukázky resuscitace včetně AED, první pomoc při dušení

Chcete si užít sobotní den se sportem a zábavou?

- Black Ice – in-line bruslení – exhibiční jízdy, možnost vyzkoušení
- R + P Brno – ukázky stepu a tance
- Společně, o.p.s., Senior Point Brno – Pétanque
- Obří skluzavka
- Ninja Race – nafukovací překážková dráha
- Bodyzorbing
- Vodní plocha se šlapadly
- Nafukovací trampolíny
- Tréninkové odpaliště na baseball
- Plážový volejbal
- Workoutové hřiště – volné sportovní aktivity

Chcete si užít den co nejlépe?

- Pódium – kulturní program
- Balónková show
- Malování na obličej

Následný program (7.–30. června 2025):

Vstup na všechny akce zdarma.

Sobota 7. června

Vycházka na Festival zdraví k Hrochovi

Čas konání/sraz: 10.00 h.
Místo konání: sraz u zastávky trolejbusu Voříškova, Brno-Kohoutovice
Přihlášení/registrace: není nutná
Organizátor: Vlastivědný klub Petra Bezruče Brno

Pěší vycházka z Kohoutovic k rozhledně Holedná, přes Jundrov a podél Svatky do Komína, kde se ve sportovním areálu Hroch koná celodenní osvětově-zábavní akce Festival zdraví v Brně. Cestu, která vede čtyři kilometry dlouhým zvlněným terénem, vám usnadní vhodná obuv.

Víkend otevřených zahrad s Lipkou

Čas konání: 7.–8. 6. 2025, v otevírací době jednotlivých pracovišť, další informace: www.lipka.cz/akce
Místo konání: Přírodní zahrady Lipová (Brno-Pisárky), Rozmarýnek (Brno-Jundrov), Jezírko (Brno-Soběšice), Kamenná (Brno-Štýřice)
Přihlášení/registrace: není nutná
Organizátor: Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání Brno

Přijďte si prohlédnout přírodní zahrady v areálech Lipky, odpočinout si a kochat se v zeleni. Zvědavé dotazy rádi zodpoví odborní průvodci.

Jízda městem na kolečkových bruslích

Čas konání/vstup: 20.00 h.
Místo konání: sraz na parkovišti firmy SIKA, Brno-Bystrc
Přihlášení/registrace: není nutná
Organizátor: Black Ice

Tradiční jízda Brnem na nemotorových prostředcích – brusle, kola, koloběžky, longboardy a další vozítka vítány, pojedete se po trase „Svratecká“ směrem z Bystrce k Anthroposu a zpět. Přijďte si užít desetikilometrovou jízdu po silnicích za doprovodu městské policie a hudby brněnských rádií. Přilba pro účastníky do 18 let povinná, ostatním výrazně doporučena. Nezapomínejte na chrániče a osvětlení. Jízda není určena začátečníkům.

Neděle 8. června

Zdravý pohyb na zahradě

Čas konání/sraz:	10.00 h.
Místo konání:	zahrádkářská osada Malina, Kraví Hora, Brno-střed, sraz u hlavní brány
Přihlášení/registrace:	není nutná
Organizátor:	Český zahrádkářský svaz, Územní sdružení Brno-město

Vychutnejte si dopoledne plné přírody, poznání a zábavy pro celou rodinu! Nahlédnete do zákulisí pěstování zeleniny, ovoce a květin. Ukážeme vám domácí pěstování bylinek s praktickými tipy a radami, jak si založit vlastní bylinkovou zahrádku. Na děti bude čekat skluzavka, pískoviště a trampolína.

Pondělí 9. června

Vyšetření paměti pro osoby starší 60 let

Čas konání:	8.00–16.00 h.
Místo konání:	Diakonie ČCE – středisko v Brně, Hrnčířská 27, Brno-střed
Přihlášení/registrace:	telefonicky: 734 166 378
Organizátor:	Diakonie ČCE – středisko v Brně

Vyšetření je určeno primárně pro osoby starší 60 let. Po absolvování testů na místě zjistíme, zda jsou potíže s pamětí v normě, nebo je potřeba řešit je s odborníky. Případně doporučíme, co dělat pro zlepšení paměti. Vyšetření probíhá individuálně.

Inkontinence moči – problém, který má řešení | přednáška

Čas konání/vstup:	15.00–16.00 h.
Místo konání:	Kounicova 16, Brno-střed, učebna 203
Přihlášení/registrace:	e-mail: jaitnerova.michala@voszbrno.cz nebo tel.: 542 213 907
Organizátor:	Vyšší odborná škola zdravotnická Brno

Inkontinence moči není tabu, je to běžná věc, se kterou se mohou setkat nejen ženy, ale týká se i mužů. Jak jí předcházet, rozpoznat ji a následně s ní bojovat? To vše se dozvíte na semináři, kde vám ukážeme i jednoduchá cvičení na posílení pánevního dna.

Pondělí 9. června

SCHOOL YOGA | Jóga pro malé školáčky ve věku 6–10 let

Čas konání:	16.00–17.00 h.
Místo konání:	YOGA&VISION CENTER, Měřičkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	web: martinabajerova.isportsystem.cz nebo tel.: 603 595 567
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

Jógové ásany přizpůsobené dětem mladšího školního věku, objevování svalů, protahování a jemné posílení zádočných partií pro správné držení těla. Jógová praxe, zábava a relaxace – to vše motivuje děti k pohybu.

Umíte poskytnout první pomoc?

Čas konání/vstup:	17.00–19.00 h.
Místo konání:	ZŠ Pastviny 70, Brno-Komín
Přihlášení/registrace:	e-mail: cck.komin@gmail.com
Organizátor:	místní skupina Českého červeného kříže Brno-Komín

Situace, do které se nikdo z nás nechce dostat. Přesto bychom měli vědět, jak účinně poskytnout první pomoc svým blízkým i náhodným kolemjdoucím. Na semináři si osvojíte a procvičíte život zachraňující úkony, jako jsou resuscitace bez i s využitím automatizovaného externího defibrilátoru (AED) nebo zástava krvácení.

TEEN YOGA | Jóga pro teenagery ve věku 10–16 let

Čas konání:	17.20–18.20 h.
Místo konání:	YOGA&VISION CENTER, Měřičkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	web: martinabajerova.isportsystem.cz nebo tel.: 603 595 567
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

Jóga pro starší děti ve věku 10–16 let, která zahrnuje protažení celého těla, dechové techniky, praxi s hlubokým stabilizačním systémem. To vše jako kompenzace dlouhého sezení ve školních lavicích. Relaxace pro zklidnění stresu ze školy. Celkové zklidnění organismu za pomoci zvukových relaxačních jógových nástrojů.

HATHA YOGA

Čas konání:	18.45–19.45 h.
Místo konání:	YOGA&VISION CENTER, Měřičkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	web: martinabajerova.isportsystem.cz nebo tel.: 603 595 567
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

HATHA YOGA pro dospělé je nejvyhledávanější praxe jógy pro každého bez ohledu na pokročilost, zkušenost a věk. Protáhne celé tělo, posílí jeho střed, zklidní mysl, pomocí dechových technik uvolní bloky v těle. Lekce využívají střední dynamiku i silovou náročnost.

Úterý 10. června

Cvičení pro rodiče a děti ve věku 2–5 let

Čas konání:	9.30–10.30 h.
Místo konání:	Orlovna, Hlaváčova 20, Brno-Obřany
Přihlášení/registrace:	e-mail: zdravaskolicka@seznam.cz
Organizátor:	Mateřské výchovně vzdělávací centrum Zdravá školička

Ukázková lekce cvičení pro rodiče a děti ve věku 2–5 let plná básniček a písniček, při kterých si děti společně s rodiči protáhnou celé tělo a zahrají si spoustu zábavných her. Pohodlné oblečení a sportovní obuv do tělocvičny s sebou.

Cvičení pro seniory

Čas konání/vstup:	10.00 h., 11.00 h.
Místo konání:	Mendlovo nám.1a, Brno-střed, areál opatství, „Skleník“
Přihlášení/registrace:	osobně nebo tel.: 543 212 870, e-mail: brno@seniorpointy.cz
Organizátor:	Společně o.p.s. – Senior Point Brno

Přijďte si vyzkoušet jednoduchá cvičení s využitím židle i jiných pomůcek, které máte běžně doma. Budete překvapeni, jak pravidelným cvičením můžete zlepšit svoji pohybovou zdatnost, rovnováhu a v neposlední řadě sebevědomí!

Uvědomujete si své vlastní dýchání?

Čas konání/vstup:	15.00–16.00 h.
Místo konání:	Kounicova 16, Brno-střed, učebna 203
Přihlášení/registrace:	e-mail: jaitnerova.michala@voszbrno.cz nebo tel.: 542 213 907
Organizátor:	Vyšší odborná škola zdravotnická Brno

Když se zaměříme na vlastní dýchání, můžeme se přiblížit své podstatě. Dýchání je jedním z nejdůležitějších nástrojů pro zvládání našeho fyzického i emocionálního zdraví. Prvním krokem k jeho dobrému využití je naučit se dech vnímat a využít jej na maximum. Přijďte si to vyzkoušet.

VIRTUÁLNÍ REALITA s benefity pro duševní zdraví

Čas konání:	15.00–17:00 h.
Místo konání:	Centrum pro rodinu a sociální péči, Biskupská 7, Brno-střed
Přihlášení/registrace:	e-mail: ivana.frankova@crsp.cz, nebo tel.: 735 747 813
Organizátor:	Centrum pro rodinu a sociální péči

Virtuální realita (VR) vytváří simulované prostředí, které umožňuje interakci pomocí VR brýlí a ovladačů. Kromě zábavy přináší i významné benefity pro duševní zdraví – pomáhá snižovat stres a úzkost, využívá se při terapii fobií, usnadňuje meditaci a mindfulness, zlepšuje sociální propojení a přispívá k rehabilitaci. Díky své schopnosti navodit pocit přítomnosti v jiném prostředí může VR sloužit jako účinný nástroj pro psychickou pohodu a relaxaci.

Úterý 10. června

SNOEZELLEN k podpoře duševní pohody

Čas konání:	15.00–17.00 h.
Místo konání:	Centrum pro rodinu a sociální péči, Biskupská 7, Brno-střed
Přihlášení/registrace:	e-mail: zuzana.vintrova@crsp.cz nebo tel.: 735 747 813
Organizátor:	Centrum pro rodinu a sociální péči

Metoda snoezelen je multisenzorická terapie, která využívá světelné efekty, zvuky, vůně a hmatové podněty k podpoře duševní pohody. Pomáhá snižovat stres, zlepšuje emoční stabilitu, podporuje koncentraci a usnadňuje terapii depresí. Využívá se při práci s dětmi, seniory a lidmi s postižením. Díky harmonizaci smyslů přispívá ke zklidnění mysli a těla.

CHILD YOGA | Jóga pro školkové děti ve věku 3–6 let

Čas konání:	16.00–16.50 h.
Místo konání:	YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	web: martinabajerovala.isportsystem.cz, nebo tel.: 603 595 567
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

Hravou formou za aktivní přítomnosti rodiče se děti učí pracovat se svým tělem. S využitím mnoha pomůcek aktivuje CHILD YOGA svaly podél páteře a klenbu nohou a podporuje tak správné držení těla. Relaxace s hudebními jógovými nástroji na konci lekce v maminčině nebo tatínkově náruči je pro děti nádherné zklidnění.

Oční jóga a metody přirozeného zlepšování kondice zraku

Čas konání:	17.05–17.55 h.
Místo konání:	YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	web: martinabajerovala.isportsystem.cz nebo tel.: 603 595 567
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

Jakými zlozvyky škodíme svému zraku? Jak si zachovat a udržovat jeho dobrou kondici? Praktický workshop zahrnující správné protahování okohybných svalů a vhléd do práce s dominantním a pasivním okem.

ŽONGLOVÁNÍ | Pro lepší spolupráci pravé a levé hemisféry

Čas konání:	18.05–19.00 h.
Místo konání:	YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	web: martinabajerovala.isportsystem.cz nebo tel.: 603 595 567
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

Žonglování pozitivně působí na činnost mozku a rozvíjí ji, podporuje zdravé držení těla, rovnováhu a koordinaci, uvolňuje napětí a posiluje vnímání přítomného okamžiku a radosti.

Středa 11. června

Vyšetření paměti pro osoby starší 60 let

Čas konání:	8.00–16.00 h.
Místo konání:	Diakonie ČCE – středisko v Brně, Hrnčířská 27, Brno-střed
Přihlášení/registrace:	tel.: 734 166 378
Organizátor:	Diakonie ČCE – středisko v Brně

Vyšetření je určeno primárně pro osoby starší 60 let. Po absolvování testů na místě zjistíme, zda jsou potíže s pamětí v normě, nebo je potřeba řešit je s odborníky. Případně doporučíme, co dělat pro zlepšení paměti. Vyšetření probíhá individuálně.

Pije vám někdo krev? Na jaké krevní skupině si vůbec pochutnává? | přednáška

Čas konání/vstup:	15.00–16.00 h.
Místo konání:	Kounicova 16, Brno-střed, učebna 203
Přihlášení/registrace:	e-mail: jaitnerova.michala@voszbrno.cz nebo tel.: 542 213 907
Organizátor:	Vyšší odborná škola zdravotnická Brno

Máte možnost si sami vyzkoušet, jaká krevní skupina vám koluje v těle, kolik krve se do něj vejde a z čeho se skládá. Zjistíte, kolik máme různých typů krevních skupin, a třeba dojde i na téma o existenci modré krve.

JÓGA pro zdravá záda

Čas konání:	16.30–17.30 h.
Místo konání:	YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	web: martinabajeroa.isportsystem.cz nebo tel.: 603 595 567
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

Základní pozice a principy, dechové techniky pro uvolnění zad, vědomá práce s tělem, jemná práce s hlubokým stabilizačním systémem, zapojení klenby nohou, jemné formy pozdravů slunci.

SOUND ESSENCE YOGA: Jóga pro relaxaci a zklidnění

Čas konání:	19.00–20.00 h.
Místo konání:	YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	web: martinabajeroa.isportsystem.cz nebo tel.: 603 595 567
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

Jóga propojená s aromaterapií a jemnými zvuky jógových nástrojů pro zklidnění organismu a uvolnění napětí v těle, která využívá prvky dnes velmi populární YIN JÓGY. SOUND ESSENCE YOGA je vhodná pro všechny, kteří chtějí odpočívat v ásanách, jemným a klidným způsobem protahovat a vnímat tělo.

Středa 11. června

Jóga pro ženy

Čas konání:	19.00–20.00 h.
Místo konání:	Fryčajova 117, Brno-Obřany
Přihlášení/registrace:	e-mail: zdravaskolicka@seznam.cz
Organizátor:	Mateřské výchovně vzdělávací centrum Zdravá školička

Lekce cvičení zaměřeného na protažení celého těla a na posilování hlubokého stabilizačního systému pro ženy v každém věku a pokročilosti. Podložku na cvičení a láhev s pitím s sebou. Za příznivého počasí cvičíme venku.

Čtvrtek 12. června

Zlepší svou paměť – praktické dovednosti pro každý den

Čas konání:	9.00–12.00 h.
Místo konání:	centrum Celsuz, Bratislavská 58, Brno-střed
Přihlášení/registrace:	není nutná
Organizátor:	Diecézní charita Brno, Centrum Celsuz – Sociální rehabilitace

Prakticky zaměřený trénink paměti a kognitivních funkcí, který účastníkům pomůže lépe zvládat každodenní situace, jako je včasné plnění úkolů, dodržování termínů, pravidelné užívání léků apod. Aktivita je určena dospělým od 18 let, kteří chtějí zlepšit svou schopnost organizace a soustředění v běžném životě.

Vítej do mé náruče

Čas konání:	15.00–16.30 h.
Místo konání:	Kounicova 16, Brno-střed, učebna 426
Přihlášení/registrace:	e-mail: cetlova.alice@voszbrno.cz nebo tel.: 542 213 907
Organizátor:	Vyšší odborná škola zdravotnická Brno

Nejlepší, co můžeme svému dítěti do začátku života dát, je dobře se na jeho příchod připravit. Pro miminko jsou úzký kontakt a dobrá péče podmínkou zdravého vývoje. Přijďte si vyzkoušet, jak odbourat první nejistoty v manipulaci s novorozencem a jak o něj pečovat.

Čtvrtek 12. června

SCHOOL YOGA | Jóga pro malé školáčky ve věku 6–10 let

Čas konání:	16.00–17.00 h.
Místo konání:	YOGA&VISION CENTER, Měřičkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	web: martinabajero.isportsystem.cz nebo tel.: 603 595 567
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

Jógové ásany přizpůsobené dětem mladšího školního věku, objevování svalů, protahování a jemné posílení zádočných partií pro správné držení těla. Jógová praxe, zábava a relaxace – to vše motivuje děti k pohybu.

Výuka terénní cyklistiky pro děti ve věku 6–10 let

Čas konání:	16.00–18.30 h.
Místo konání:	Fryčajova 117, Brno-Obřany – vstup zahradou z ulice Celní
Přihlášení/registrace:	e-mail: zdravaskolicka@seznam.cz
Organizátor:	Mateřské výchovně vzdělávací centrum Zdravá školička

Ukázková lekce výcviku terénní cyklistiky pro děti ve věku 6–10 let. Odložte mobily a přijďte se naučit spoustu nových triků. Vlastní cyklistická výbava včetně přilby v bezvadném stavu je podmínkou.

TEEN YOGA | Jóga pro teenagery ve věku 10–16 let

Čas konání:	17.20–18.20 h.
Místo konání:	YOGA&VISION CENTER, Měřičkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	web: martinabajero.isportsystem.cz nebo tel.: 603 595 567
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

Jóga pro starší děti ve věku 10–16 let, která zahrnuje protažení celého těla, dechové techniky, praxi s hlubokým stabilizačním systémem. To vše jako kompenzace dlouhého sezení ve školních lavicích. Relaxace pro zklidnění stresu ze školy. Celkové zklidnění organismu za pomoci zvukových relaxačních jógových nástrojů.

Vypni HLAVU, Zapni TĚLO

Čas konání:	17.30–19.00 h.
Místo konání:	Centrum Mandala, Opletalova 6, Brno
Přihlášení/registrace:	web: www.centrum-mandala.cz/kurzy/vypni-hlavu-zapni-telo nebo e-mail: monika@centrum-mandala.cz
Organizátor:	Centrum Mandala

Continuum je unikátní somatická a pohybová praxe, ve které pomocí dechu, pozornosti, zvuků a fluidních (tekutých) pohybů zkoumáme a zvědavě objevujeme potenciál našeho těla.

Čtvrtek 12. června

Zdravotní cvičení

Čas konání: 18.45–19.45 h.
Místo konání: YOGA&VISION CENTER, Měřičkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace: web: martinabajeroa.isportsystem.cz, nebo tel.: 603 595 567
Organizátor: YOGA&VISION CENTER

Lekce se zaměřuje na prevenci bolesti pohybového aparátu, regeneraci či rekonvalescenci po zraněních.

Pátek 13. června

Komentovaná prohlídka Biobanky CELSPAC

Čas konání/vstup: 10.00 h., 11.00 h., 15.00 h., 16.00 h., 17.00 h. a 18.00 h.
Místo konání: Masarykova univerzita, Kamenice 735/5, pavilon D29,1. podzemní patro, Brno-Bohunice
Přihlášení/registrace: web: celspac.cz/aktualne/prohlídka-biobanky-celspac
Organizátor: RECETOX – Masarykova univerzita

Navštivte ojedinělé prostory Biobanky CELSPAC (výzkumná studie sledující zdraví rodičů a dětí) Masarykovy univerzity. Ukážeme vám, odkud a kam putují biologické vzorky, jak se s nimi zachází a jak jsou uloženy pro další výzkum lidského zdraví.

Výuka terénní cyklistiky pro děti ve věku 11–15 let

Čas konání: 16.00–19.00 h.
Místo konání: Fryčajova 117, Brno-Obřany – vstup zahradou z ulice Celní
Přihlášení/registrace: e-mail: zdravaskolicka@seznam.cz
Organizátor: Mateřské výchovně vzdělávací centrum Zdravá školička

Ukázková lekce výcviku terénní cyklistiky pro děti ve věku 11–15 let. Odložte mobily a přijďte se naučit spoustu nových triků. Vlastní cyklistická výbava včetně přilby v bezvadném stavu je podmínkou.

Neděle 15. června

VINYASA FLOW POWER YOGA

Čas konání: 18.30–19.30 h.
Místo konání: YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace: web: martinabajero.isportsystem.cz nebo tel.: 603 595 567
Organizátor: YOGA&VISION CENTER

Vinyasa flow jóga je styl jógy založený na plynulém propojování dechu a pohybu. Propojováním jógových pozic do dynamických či jemných sestav vytváříme prostor pro harmonii těla i mysli. Lekce vyžaduje aktivnější a silovější zapojení těla.

Pondělí 16. června

Den otevřených dveří v taneční a stepařské škole

Čas konání: dle rozvrhu lekcí na www.bartunci.cz od 16. 6. do 20. 6. 2025
Místo konání: Herčíkova 17, Brno – Královo Pole
Přihlášení/registrace: není nutná
Organizátor: Taneční a stepařská škola R + P Bartůňkových – R + P BRNO

Přijďte se podívat, jak probíhá výuka v jednotlivých lekcích. Tančit i stepovat může každý – pořádáme lekce pro děti, juniory i dospělé.

SCHOOL YOGA | Jóga pro malé školáčky ve věku 6–10 let

Čas konání: 16.00–17.00 h.
Místo konání: YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace: web: martinabajero.isportsystem.cz nebo tel.: 603 595 567
Organizátor: YOGA&VISION CENTER

Jógové ásany přizpůsobené dětem mladšího školního věku, objevování svalů, protahování a jemné posílení zádočných partií pro správné držení těla. Jógová praxe, zábava a relaxace – to vše motivuje děti k pohybu.

Bylinková mandala

Čas konání: 16.00–17.00 h.
Místo konání: Centrum Mandala, Opletalova 6, Brno
Přihlášení/registrace: web: www.centrum-mandala.cz/kurzy/bylinkova-mandala nebo e-mail: monika@centrum-mandala.cz
Organizátor: Centrum Mandala

Objevte kouzlo bylinek skrze kreativní tvoření a lahodné čaje. Čeká vás relaxační malování mandal, ochutnávka čajů a inspirativní povídání o bylinkách.

Pondělí 16. června

TEEN YOGA | Jóga pro teenagery ve věku 10–16 let

Čas konání: 17.20–18.20 h.
Místo konání: YOGA&VISION CENTER, Měřičkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace: web: martinabajeroa.isportsystem.cz nebo tel.: 603 595 567
Organizátor: YOGA&VISION CENTER

Jóga pro starší děti ve věku 10–16 let, která zahrnuje protažení celého těla, dechové techniky, praxi s hlubokým stabilizačním systémem. To vše jako kompenzace dlouhého sezení ve školních lavicích. Relaxace pro zklidnění stresu ze školy. Celkové zklidnění organismu za pomoci zvukových relaxačních jógových nástrojů.

HATHA YOGA

Čas konání: 18.45–19.45 h.
Místo konání: YOGA&VISION CENTER, Měřičkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace: web: martinabajeroa.isportsystem.cz nebo tel.: 603 595 567
Organizátor: YOGA&VISION CENTER

HATHA YOGA pro dospělé je nejvyhledávanější praxe jógy pro každého bez ohledu na pokročilost, zkušenost a věk. Protáhne celé tělo, posílí jeho střed, zklidní mysl, pomocí dechových technik uvolní bloky v těle. Lekce využívají střední dynamiku i silovou náročnost.

Úterý 17. června

Cvičení pro rodiče a děti ve věku 2–5 let

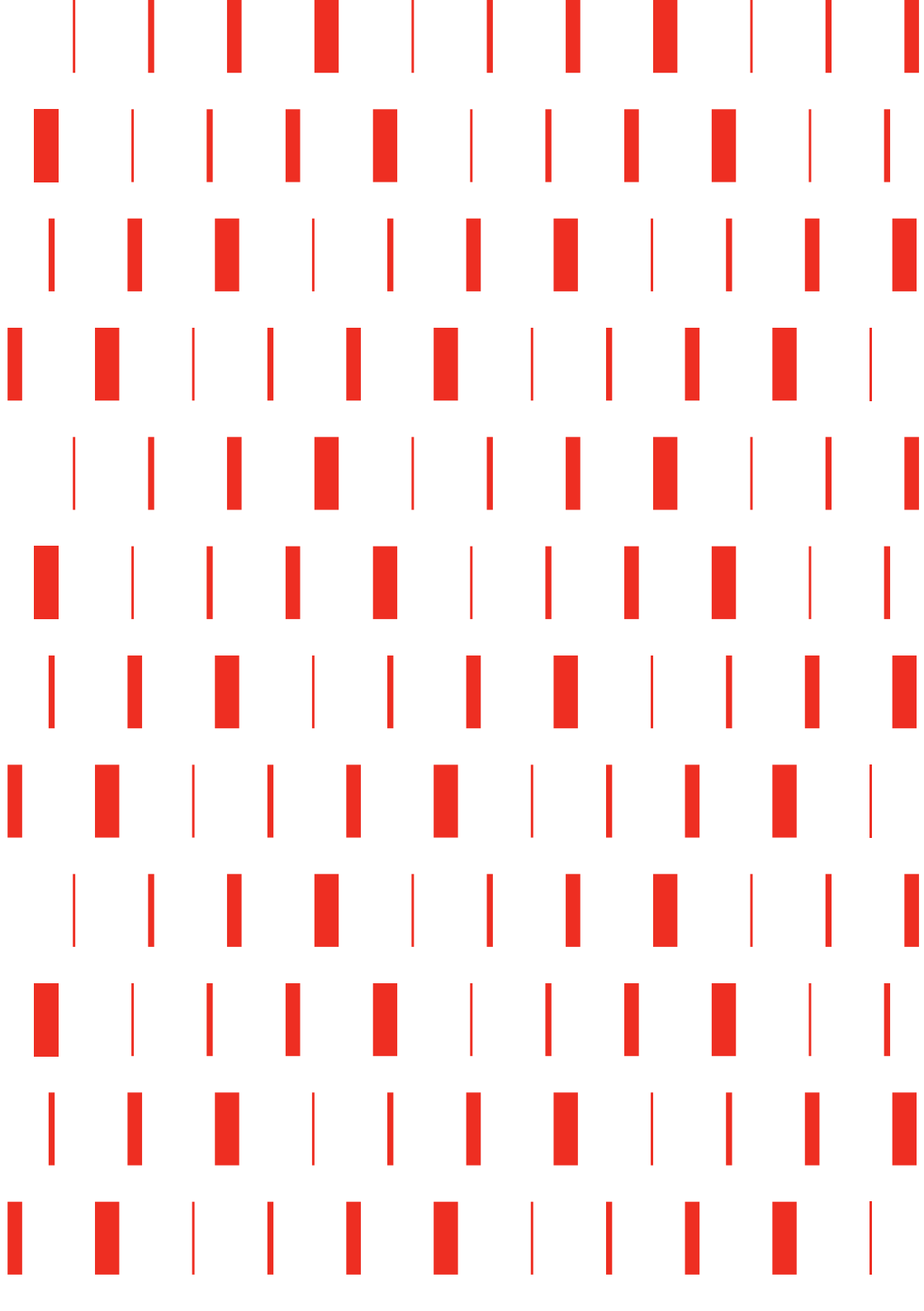
Čas konání: 9.30–10.30 h.
Místo konání: Orlovna, Hlaváčova 20, Brno-Obřany
Přihlášení/registrace: e-mail: zdravaskolicka@seznam.cz
Organizátor: Mateřské výchovně vzdělávací centrum Zdravá školička

Ukázková lekce cvičení pro rodiče a děti ve věku 2–5 let plná básniček a písniček, při kterých si děti společně s rodiči protáhnou celé tělo a zahrají si spoustu zábavných her. Pohodlné oblečení a sportovní obuv do tělocvičny s sebou.

(NE)vhodné kombinace léků | přednáška

Čas konání/vstup: 10.00–12.00 h.
Místo konání: Mendlovo nám. 1a, Brno-střed, areál opatství, „Skleník“
Přihlášení/registrace: osobně nebo tel.: 543 212 870, e-mail: brno@seniorpointy.cz
Organizátor: Společně o.p.s. – Senior Point Brno

Užíváte více léků? Víte, jak se vzájemně ovlivňují a s kterými potravinami, doplňky stravy a bylinkami by se neměly kombinovat?



SVRATKA

ALTÁN

PLÁŽOVÉ
KURTY

KLEC

HALA

BASE

WC

5

4

3

2

6

8

7

6

5

4

3

2

1

PARNÍK

WC

HIROCCO

WC

14

13

12

11

10

9

VSTUP I

P

1

1

PÓDIUM

2

3

DĚTSKÉ
HŘIŠTĚ

TRAMPOLÍNY

8

WC

CUKRÁRNA

WC

9

7

9

ZASTÁVKA
JUNDOVSKÝ MOST

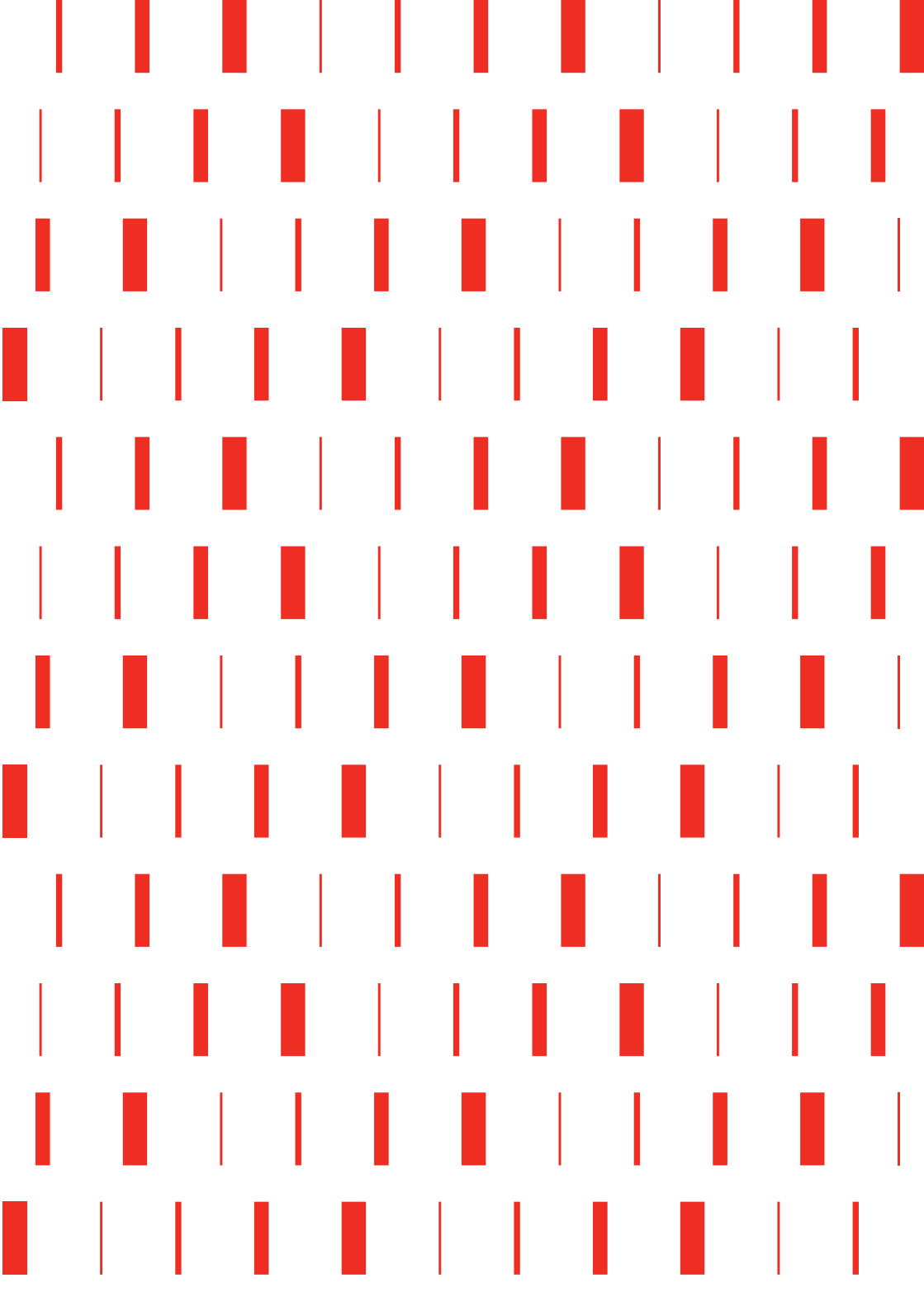
VESLAŘSKÁ



- 1 Informace, pořadatelé (Odbor zdraví MMB)
- 2 Měření InBody, poradna odvykání kouření (FN Brno)
- 3 Měření hemoglobinu, nábor do registru dárců kostní dřeně (FN Brno)
- 4 Příznaky mrtvice, prevence (Ambasadoři pro zdraví | ICRC)
- 5 Měření krevního tlaku a síly stisku ruky, informace o pojištění (VoZP)
- 6 1. pomoc pro děti – ošetřování reálné vypadajících zranění (ČČK Brno-Komín)
- 7 Měření oxidu uhelnatého ve výdechu, poradna odvykání kouření (MOÚ)
- 8 Měření krevního tlaku, saturace, kontrola mytí rukou (VOŠZ Brno)
- 9 Vyšetření mateřských znamének (FN u sv. Anny v Brně)
- 10 Měření InBody, měření síly stisku ruky (RECETOX MU)
- 11 Určování krevních skupin (FN u sv. Anny v Brně)
- 12 Měření cukru v krvi (FN u sv. Anny v Brně)
- 13 Portál o ověřených zdravotnických informacích (NZIP)
- 14 Kvízy pro děti k prevenci úrazů (NF Modrý hroch)
- 15 Měření krevního tlaku, informace o pojištění (VZP)
- 16 Ukázky resuscitace včetně AED, 1. pomoc při dušení + sanitka (ZZS JMK)

- 1 In-line bruslení (Black Ice)
- 2 Pétanque (Společně – Senior Point Brno)
- 3 Tréninkové odpaliště na baseball
- 4 Obří skluzavka
- 5 Plážový volejbal
- 6 Ukázky stepu a tance (R + P Brno)
- 7 Workoutové hřiště
- 8 Nafukovací trampolíny
- 9 Vodní plocha se šlapadly
- 10 Nafukovací Ninja Race
- 11 Bodyzorbing

- 1 Pódium – kulturní program
- 2 Balónková show
- 3 Malování na obličej



Úterý 17. června

CHILD YOGA | Jóga pro školkové děti ve věku 3–6 let

Čas konání:	16.00–16.50 h.
Místo konání:	YOGA&VISION CENTER, Měřičkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	web: martinabajeroval.isportsystem.cz nebo tel.: 603 595 567
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

Hravou formou za aktivní přítomnosti rodiče se děti učí pracovat se svým tělem. S využitím mnoha pomůcek aktivuje CHILD YOGA svaly podél páteře a klenbu nohou a podporuje tak správné držení těla. Relaxace s hudebními jógovými nástroji na konci lekce v maminčině nebo tatínkově náručí je pro děti nádherné zklidnění.

Muzikoterapeutická relaxace se Soňou Markovou

Čas konání/sraz:	16.30 h.
Místo konání:	Knihovna Jiřího Mahena, Kobližná 4, Brno, Malý sál, 5. NP
Přihlášení/registrace:	e-mail: muzikoterapie@kjm.cz nebo tel.: 542 532 170
Organizátor:	Knihovna Jiřího Mahena v Brně

Zvuková relaxace a meditace v pohodlné poloze přináší hluboké prožitky, zklidnění, energizaci a harmonizaci celého organismu. Metoda celostní muzikoterapie PaedDr. Lubomíra Holzera.

Oční jóga a metody přirozeného zlepšování kondice zraku

Čas konání:	17.05–17.55 h.
Místo konání:	YOGA&VISION CENTER, Měřičkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	web: martinabajeroval.isportsystem.cz nebo tel.: 603 595 567
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

Jakými zlovyky škodíme svému zraku? Jak si zachovat a udržovat jeho dobrou kondici? Praktický workshop zahrnující správné protahování okohybných svalů a vhléd do práce s dominantním a pasivním okem.

HORMONÁLNÍ JÓGA podle Dinah Rodriguez

Čas konání:	18.05–19.00 h.
Místo konání:	YOGA&VISION CENTER, Měřičkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	web: martinabajeroval.isportsystem.cz nebo tel.: 603 595 567
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

Představení hormonální jógy a jejího vlivu na ženské tělo. V rámci této lekce se naučíte harmonizační relaxační techniky pro zklidnění organismu a navození rovnováhy. Meditační vedení energie do orgánů, které jsou zapojeny do principů hormonální jógy.

Středa 18. června

Kdo sportuje, nezlobí

Čas konání:	10.00–16.00 h.
Místo konání:	Brněnská přehrada, hřiště U Sirky, Brno-Bystrc
Přihlášení/registrace:	není nutná
Organizátor:	Základní škola Brno, Heyrovského 32

Sportovní den pro mateřské školky a rodiny s dětmi nejen z Bystrce a okolí, kde si všichni mohou vyzkoušet svou fyzickou zdatnost a strávit příjemně čas. Pro děti bude připraveno 15 stanovišť, na kterých prokážou svoji zdatnost. Těšit se můžete na chůďu, trefu do čarodějnice, hledání rozdílů, opičí dráhu a další tradiční i netradiční sportovní disciplíny.

Setkání s bylinkami

Čas konání/sraz:	12.00–13.00 h.
Místo setkání:	Zahrada 5 elementů – údolí sv. Antoníčka naproti lesnímu hřišti, Brno – Královo Pole
Přihlášení/registrace:	není nutná
Organizátor:	Český zahrádkářský svaz, Územní sdružení Brno-město

Přijďte objevit kouzlo bylinek. Poznáte, jak je správně sbírat, sušit, uchovávat a míchat do čajů. Připraveny budou bylinkové záhony pro samosběr, ochutnávka čajů, sazeničky bylinek a bylinková poznávačka nejen pro děti. Připojte se a užijte si voňavé odpoledne v přírodě.

Na skále bezpečně | lezecký balvan

Čas konání/sraz:	15.00–18.00 h.
Místo konání:	lezecký balvan, Kamenný vrch – Plachty, Brno – Nový Lískovec
Přihlášení/registrace:	není nutná
Organizátor:	TOM 432 Horolezčata Brno

Poznejte zásady bezpečného lezení na skále a nacvičte si je na lezeckém balvanu. Akce je určena pro děti a mládež od 4 do 15 let. Potřebné vybavení se půjčuje zdarma na místě. Doprovod rodičů u mladších dětí je vhodný.

Jóga pro zdravá záda

Čas konání:	16.30–17.30 h.
Místo konání:	YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	web: martinabajerova.isportsystem.cz nebo tel.: 603 595 567
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

Základní pozice a principy, dechové techniky pro uvolnění zad, vědomá práce s tělem, jemná práce s hlubokým stabilizačním systémem, zapojení klenby nohou, jemné formy pozdravů slunci.

Středa 18. června

Sebepoškozování očima matky a dcery | přednáška

Čas konání/vstup:	17.30 h.
Místo konání:	Café Práh, Ve Vaňkovce 1, Brno-střed, malý sál
Přihlášení/registrace:	není nutná
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Práh jižní Morava

Téma sebepoškozování děsí každého rodiče. Přednáška propojí pohled matky, která se s tímto problémem musela vyrovnat, a dcery, která ho prožila. Společně otevřou otázky: Jak poznat první signály? Jak pečovat o dítě, aniž bychom ho vystrašili? Jak zvládnout vlastní strach, abychom nejednali pod jeho tlakem? Součástí bude otevřená diskuze, kde se téma mohou přizpůsobit tomu, co rodiče nejvíce zajímá. Cílem je ukázat, že někdy je klíčem k pomoci právě to, že netlačíme – ale nasloucháme.

SOUND ESSENCE YOGA YIN YOGA

Čas konání:	19.00–20.00 h.
Místo konání:	YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	web: martinabajerova.isportsystem.cz nebo tel.: 603 595 567
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

Jóga propojená s aromaterapií a jemnými zvuky jógových nástrojů pro zklidnění organismu a uvolnění napětí v těle, která využívá prvky dnes velmi populární YIN JÓGY. SOUND ESSENCE YOGA je vhodná pro všechny, kteří chtějí odpočívat v ásanách, jemným a klidným způsobem protahovat a vnímat tělo.

Jóga pro ženy

Čas konání:	19.00–20.00 h.
Místo konání:	Fryčajova 117, Brno-Obřany
Přihlášení/registrace:	e-mail: zdravaskolicka@seznam.cz
Organizátor:	Mateřské výchovně vzdělávací centrum Zdravá školička

Lekce cvičení zaměřeného na protažení celého těla a na posilování hlubokého stabilizačního systému pro ženy v každém věku a pokročilosti. Podložku na cvičení a láhev s pitím s sebou. Za příznivého počasí cvičíme venku.

Čtvrtek 19. června

Analýza složení těla a tipy pro zdravější vaření

Čas konání/vstup:	14.00–17.00 h.
Místo konání:	Domov sv. Markéty, Staňkova 47, Brno – Královo Pole
Přihlášení/registrace:	není nutná
Organizátor:	Diecézní charita Brno, Domov sv. Markéty pro matky s dětmi

Analýza složení těla na přístroji Tanita pro dospělé, pro děti vzdělávací výstava o množství cukru v nápojích. Součástí programu bude poradenství zaměřené na efektivní nakupování a přípravu výživově hodnotných jídel za nízké náklady, určené zejména matkám samoživitelkám.

SCHOOL YOGA | Jóga pro malé školáčky ve věku 6–10 let

Čas konání:	16.00–17.00 h.
Místo konání:	YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	web: martinabajerova.isportsystem.cz nebo tel.: 603 595 567
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

Jógové ásany přizpůsobené dětem mladšího školního věku, protahování a jemné posílení zádoových partií pro správné držení těla. Jógová praxe, zábava a relaxace – to vše motivuje děti k pohybu.

Výuka terénní cyklistiky pro děti ve věku 6–10 let

Čas konání:	16.00–18.30 h.
Místo konání:	Fryčajova 117, Brno-Obřany – vstup zahradou z ulice Celní
Přihlášení/registrace:	e-mail: zdravaskolicka@seznam.cz
Organizátor:	Mateřské výchovně vzdělávací centrum Zdravá školička

Ukázková lekce výcviku terénní cyklistiky pro děti ve věku 6–10 let. Odložte mobily a přijďte se naučit spoustu nových triků. Vlastní cyklistická výbava včetně přilby v bezvadném stavu je podmínkou.

TEEN YOGA | Jóga pro teenagery ve věku 10–16 let

Čas konání:	17.20–18.20 h.
Místo konání:	YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	web: martinabajerova.isportsystem.cz nebo tel.: 603 595 567
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

Jóga pro starší děti 10–16 let, která zahrnuje protažení celého těla, dechové techniky, praxi s hlubokým stabilizačním systémem. To vše jako kompenzace dlouhého sezení ve školních lavicích. Relaxace pro zklidnění stresu ze školy. Celkové zklidnění organismu za pomoci zvukových relaxačních jógových nástrojů.

Čtvrtek 19. června

Zdravotní cvičení

Čas konání: 18.45–19.45 h.
Místo konání: YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace: web: martinabajero.isportsystem.cz nebo tel.: 603 595 567
Organizátor: YOGA&VISION CENTER

Lekce se zaměřuje na prevenci bolesti pohybového aparátu, regeneraci či rekonvalescenci po zraněních.

Pátek 20. června

Sportovní dopoledne pro děti na školní zahradě

Čas konání: 10.00–11.45 h.
Místo konání: Mateřská škola, Šaumannova 20, Brno-Židenice
Přihlášení/registrace: tel.: 776 012 600
Organizátor: Mateřská škola, Brno, Šaumannova 20

Sportovní dopoledne na školní zahradě pro děti od 3 do 6 let. Děti se budou účastnit jak sportovních, tak i hudebních nebo didaktických aktivit.

Výuka terénní cyklistiky pro děti ve věku 11–15 let

Čas konání: 16.00–19.00 h.
Místo konání: Fryčajova 117, Brno-Obřany – vstup zahradou z ulice Celní
Přihlášení/registrace: e-mail: zdravaskolicka@seznam.cz
Organizátor: Mateřské výchovně vzdělávací centrum Zdravá školička

Ukázková lekce výcviku terénní cyklistiky pro děti ve věku 11–15 let. Odložte mobily a přijďte se naučit spoustu nových triků. Vlastní cyklistická výbava včetně přilby v bezvadném stavu je podmínkou.

Sobota 21. června

Vycházka po přírodních památkách v Medláneckých kopcích

Čas konání/sraz:	10.00 h.
Místo setkání:	tram. zastávka Kamenolom, Brno-Komín (tram. č. 1 a 3 směr Bystrc)
Přihlášení/registrace:	není nutná, více info na e-mailu: tom.jesterky@seznam.cz
Organizátor:	Asociace TOM ČR, TOM 430 Ještěrky Brno

Vycházka nejen pro rodiny s dětmi. Z Komína po žluté značce a naučné stezce „Příprav Brno“ a dále po zelené značce do Medlánek. V případě zájmu je možné udělat zastávku u medláneckého letiště. Po cestě se dozvíte zajímavé informace nejen o klimatu a přírodě kolem nás, ale čekají vás i drobné hry a soutěže. Svačinu, pití a dobrou náladu s sebou. Asi šestikilometrovou vycházku bychom měli ukončit kolem 14. hodiny, pravděpodobně na hřišti u Medláneckého rybníka.

Jóga v denním životě pohledem lékařů – odborné workshopy jógy

Čas konání:	10.00–17.00 h.
Místo konání:	Fakulta sportovních studií MU, Kamenice 5, Brno (budova E34)
Přihlášení/registrace:	web: www.joga.cz/brno
Organizátor:	Jóga v denním životě Brno, Fakulta sportovních studií, Lékařská fakulta MU

Těšit se můžete na odborné přednášky a praktické ukázky jógových technik založené na pohybových, dechových, relaxačních a koncentračních cvičeních pod vedením lékařů a certifikovaných cvičitelů systému Jóga v denním životě. Workshopy jsou vhodné pro všechny bez omezení, předchozí zkušenost s jógovým cvičením není podmínkou. Podrobný program na www.joga.cz/brno

Neděle 22. června

Soutěž žactva ve volném lezení na balvanu

Čas konání/sraz:	13.30–18.00 h.
Místo konání:	lezecký balvan, Kamenný vrch – Plachty, Brno – Nový Lískovec
Přihlášení/registrace:	není nutná
Organizátor:	TOM 432 Horolezčata Brno ve spolupráci s ÚMČ Brno – Nový Lískovec

Soutěž žactva ve volném lezení na umělém lezeckém balvanu na volném prostranství podle pravidel boulderingu. Akce je určena pro každého zájemce od 4 do 16 let, nezáleží na předcházející zkušenosti s lezením. Soutěží se ve věkových kategoriích nejmladší (rok narození 2021–2018), mladší (rok narození 2017–2014), starší (rok narození 2013–2009), „profi“ (rok narození 2009 a mladší) se zkušenostmi z lezeckých závodů. Potřebné vybavení se půjčuje zdarma na místě. Doprovod rodičů je vhodný.

Neděle 22. června

VINYASA FLOW POWER YOGA

Čas konání:	18.30–19.30 h.
Místo konání:	YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	web: martinabajeroval.isportsystem.cz nebo tel.: 603 595 567
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

Vinyasa flow jóga je styl jógy založený na plynulém propojování dechu a pohybu. Přes propojování jógových pozic do dynamických či jemných sestav vytváříme prostor pro harmonii těla i mysli. Lekce vyžaduje aktivnější a silovější zapojení těla.

Pondělí 23. června

SCHOOL YOGA | Jóga pro malé školáčky ve věku 6–10 let

Čas konání:	16.00–17.00 h.
Místo konání:	YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	web: martinabajeroval.isportsystem.cz nebo tel.: 603 595 567
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

Jógové ásany přizpůsobené dětem mladšího školního věku, protahování a jemné posílení zádoových partií pro správné držení těla. Jógová praxe, zábava a relaxace – to vše motivuje děti k pohybu.

TEEN YOGA | Jóga pro teenagery ve věku 10–16 let

Čas konání:	17.20–18.20 h.
Místo konání:	YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	web: martinabajeroval.isportsystem.cz nebo tel.: 603 595 567
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

Jóga pro starší děti ve věku 10–16 let, která zahrnuje protažení celého těla, dechové techniky, praxi s hlubokým stabilizačním systémem. To vše jako kompenzace dlouhého sezení ve školních lavicích. Relaxace pro zklidnění stresu ze školy. Celkové zklidnění organismu za pomoci zvukových relaxačních jógových nástrojů.

Pondělí 23. června

HATHA YOGA

Čas konání:	18.45–19.45 h.
Místo konání:	YOGA&VISION CENTER, Měřičkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	web: martinabajeroval.isportsystem.cz nebo tel.: 603 595 567
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

HATHA YOGA pro dospělé je nejvyhledávanější praxe jógy pro každého bez ohledu na pokročilost, zkušenost a věk. Protáhne celé tělo, posílí jeho střed, zklidní mysl, pomocí dechových technik uvolní bloky v těle. Lekce využívají střední dynamiku i silovou náročnost.

Úterý 24. června

Hrajme si a hýbejme se společně pro zdraví

Čas konání/vstup:	10.00 –12.00 h.
Místo konání:	Mendlovo nám. 1a, Brno-střed, areál opatství, „Skleník“
Přihlášení/registrace:	osobně nebo tel.: 543 212 870, e-mail: brno@seniorpointy.cz
Organizátor:	Společně o.p.s. – Senior Point Brno

Zábavné dopoledne nejen pro seniory s možností vyzkoušet si aktivity podporující pohyb a dobrou paměť určené pro všechny věkové kategorie. Připraveny jsou pétanque, cornhole, hookbruč, kubb, mňlkky, skládačky a různé doplňovačky. Hry jsou vhodné i pro osoby s omezenou pohyblivostí.

Dítě není malý dospělý | přednáška

Čas konání:	15.00–16.30 h.
Místo konání:	Kounicova 16, Brno-střed, učebna 426
Přihlášení/registrace:	e-mail: zavrelova.jirina@voszbrno.cz nebo tel.: 542 213 907
Organizátor:	Vyšší odborná škola zdravotnická Brno

Znáte specifika dětského věku v oblasti vývoje psychiky a psychosociálních potřeb? Víte, jaké jsou odlišnosti v reakcích dítěte zdravého a nemocného, ošetřovaného doma nebo hospitalizovaného? Na semináři připravíte sebe a své dítě na případný pobyt v nemocnici.

HORMONÁLNÍ JÓGA podle Dinah Rodriguez

Čas konání:	18.05–19.00 h.
Místo konání:	YOGA&VISION CENTER, Měřičkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	web: martinabajeroval.isportsystem.cz nebo tel.: 603 595 567
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

Představení hormonální jógy a jejího vlivu na ženské tělo. V rámci této lekce se naučíte harmonizační relaxační techniky pro zklidnění organismu a navození rovnováhy. Meditační vedení energie do orgánů, které jsou zapojeny do principů hormonální jógy.

Středa 25. června

Nejčastější nemoci, bolístky a úrazy u dětí

Čas konání:	15.00–16.30 h.
Místo konání:	Kounicova16, Brno-střed, učebna 321
Přihlášení/registrace:	e-mail: kolarova.jana@voszbrno.cz nebo tel.: 542 213 907
Organizátor:	Vyšší odborná škola zdravotnická Brno

Víte, co máte dělat, když dítě onemocní nebo utrpí úraz? Napadlo vás někdy, jaké jsou dětské „bolístky“ a jak se jim dá předcházet? Interaktivní workshop o nejčastějších obtížích a prevenci úrazů dětí s praktickým nácvikem život zachraňujících úkonů vám na to odpoví.

Jóga pro zdravá záda

Čas konání:	16.30–17.30 h.
Místo konání:	YOGA&VISION CENTER, Měřičkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	web: martinabajeroval.isportsystem.cz nebo tel.: 603 595 567
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

Základní pozice a principy, dechové techniky pro uvolnění zad, vědomá práce s tělem, jemná práce s hlubokým stabilizačním systémem, zapojení klenby nohou, jemné formy pozdravů slunci.

SOUND ESSENCE YOGA YIN YOGA

Čas konání:	19.00–20.00 h.
Místo konání:	YOGA&VISION CENTER, Měřičkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	web: martinabajeroval.isportsystem.cz nebo tel.: 603 595 567
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

Jóga propojená s aromaterapií a jemnými zvuky jógových nástrojů pro zklidnění organismu a uvolnění napětí v těle, která využívá prvky dnes velmi populární YIN JÓGY. SOUND ESSENCE YOGA je vhodná pro všechny, kteří chtějí odpočívat v ásanách, jemným a klidným způsobem protahovat a vnímat tělo.

Čtvrtek 26. června

Florbal pro kluky i holky

Čas konání:	15.00–18.00 h.
Místo konání:	ZŠ Čejkovická 10, Brno-Vinohrady
Přihlášení/registrace:	e-mail: natalie.janeckova@florbalzidenice.cz
Organizátor:	Florbal Židenice

Zveme všechny kluky a holky ve věku 6 až 15 let na ukázkový trénink florbalu. Vezmi si sportovní obuv a oblečení, přijď v daný čas a vyzkoušej si to! Florbalové vybavení ti rádi zapůjčíme. Třeba se ti hra zalíbí a staneš se součástí našeho týmu.

Čtvrtek 26. června

SCHOOL YOGA | Jóga pro malé školáčky ve věku 6–10 let

Čas konání:	16.00–17.00 h.
Místo konání:	YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	web: martinabajeroval.isportsystem.cz nebo tel.: 603 595 567
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

Jógové ásany přizpůsobené dětem mladšího školního věku, protahování a jemné posílení zádových partií pro správné držení těla. Jógová praxe, zábava a relaxace – to vše motivuje děti k pohybu.

TEEN YOGA | Jóga pro teenagery ve věku 10–16 let

Čas konání:	17.20–18.20 h.
Místo konání:	YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	web: martinabajeroval.isportsystem.cz nebo tel.: 603 595 567
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

Jóga pro starší děti ve věku 10–16 let, která zahrnuje protažení celého těla, dechové techniky, praxi s hlubokým stabilizačním systémem. To vše jako kompenzace dlouhého sezení ve školních lavicích. Relaxace pro zklidnění stresu ze školy. Celkové zklidnění organismu za pomoci zvukových relaxačních jógových nástrojů.

Zdravotní cvičení

Čas konání:	18.45–19.45 h.
Místo konání:	YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	web: martinabajeroval.isportsystem.cz nebo tel.: 603 595 567
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

Lekce se zaměřuje na prevenci bolesti pohybového aparátu, regeneraci či rekonvalescenci po zraněních.

Neděle 29. června

VINYASA FLOW POWER YOGA

Čas konání:	18.30–19.30 h.
Místo konání:	YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	web: martinabajeroval.isportsystem.cz nebo tel.: 603 595 567
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER

Vinyasa flow jóga je styl jógy založený na plynulém propojování dechu a pohybu. Přes propojování jógových pozic do dynamických či jemných sestav vytváříme prostor pro harmonii těla i mysli. Lekce vyžaduje aktivnější a silovější zapojení těla.

Změna programu vyhrazena.

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

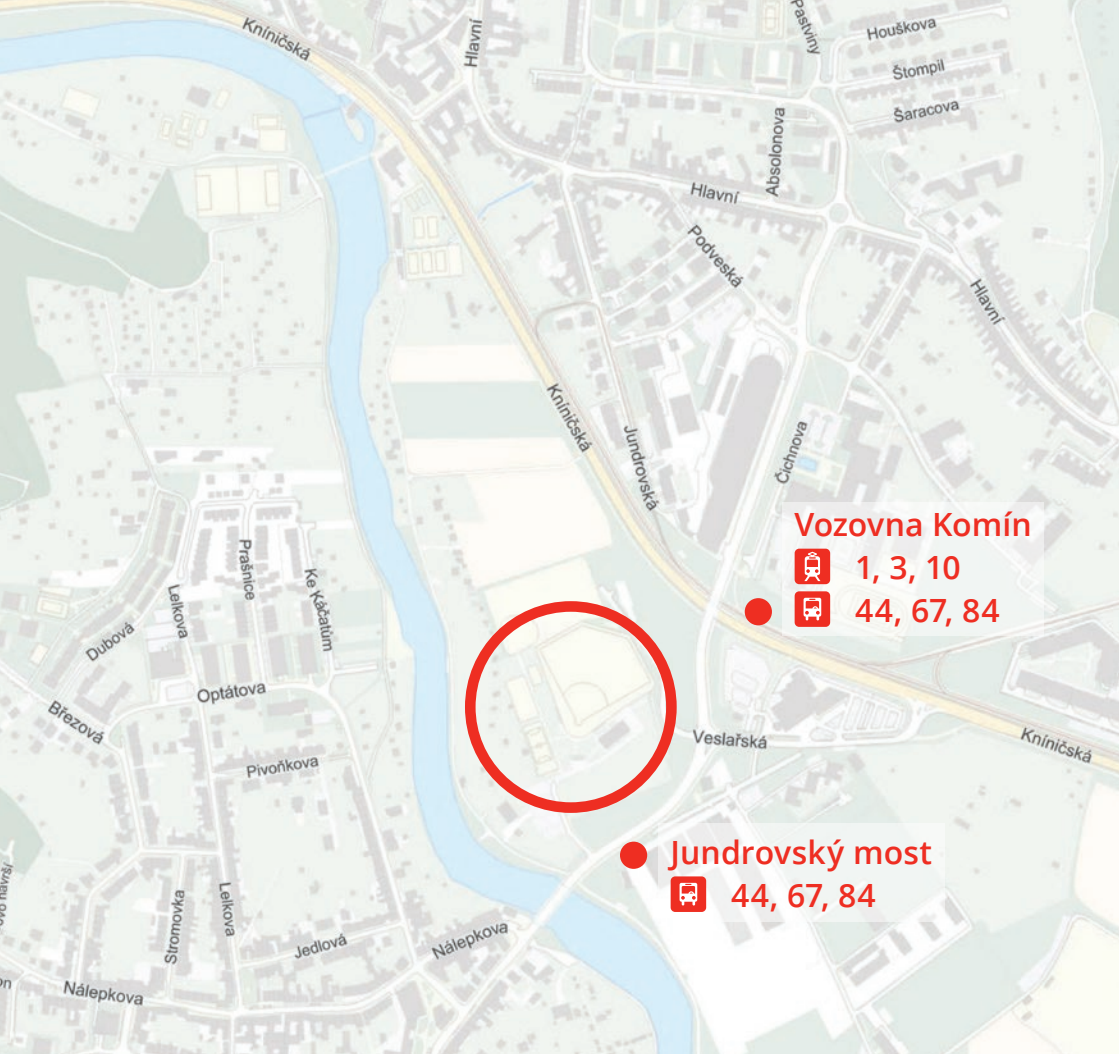


Naši partneři



Centrum Mandala
tvůrčí harmonii





Vozovna Komín



1, 3, 10



44, 67, 84



Jundrovský most



44, 67, 84

Festival zdraví v Brně 2025

Sportovní areál HROCH

Jak se k nám dostanete?



1, 3, 10



44, 67, 84



49°12'42,16"N 16°33'28,01" E



parkování v okolí areálu