

Mgr. Jaroslava Paruchová

Certifikovaná lektorka Hatha jógy a Kundaliny jógy. Zakladatelka Studia Tišnov,  
lektorka kurzů angličtiny

Poprvé jsem se seznámila s jógou před mnoha lety v U.S.A, kde jsem 13 let žila a pracovala. Lekce jógy v Sivananda Yoga Center ve městě New York a v Nicolle Mode Yoga Center v New Jersey byly plné inspirace. Začala jsem chodit na lekce jógy pravidelně a zjistila, jaký blahodárný účinek má jóga na mé tělo. Po několika letech praktikování jsem získala první certifikát učitele jógy. Po návratu do České republiky v roce 2008 jsem začala vést malé skupinky v Tišnově a prošla certifikačním kurzem Kundalini jógy. Postupem času stále více



přicházím na to, jak důležité je umět správně protáhnout celé tělo, práce s rukama, práce s nohama - stále objevuji nové a nové detaily a zkoumám jednotlivé pozice - asány. Do svých lekcí jógy jsem začala zařazovat prvky z Iyengar jógy s využitím různých pomůcek. Od září povedu lekce Jógy pro Život v češtině i v angličtině, které budou kombinací různých technik. Jsem vděčná za to, že jsem na této cestě sebepoznání a

sebeobjevování a přeji vám, aby jste získali podobné zkušenosti i vy v našich lekcích jógy.