Tělo si na Trojce protáhnete v kavárně i bývalém kostele

24.02.2026
Začít s pohybem můžete pozvolna díky józe. Na Praze 3 je hned několik možností a nově si ji v zimě zacvičíte i v Atriu na Žižkově.



Ruku na srdce, kdo si letos znovu předsevzal, že se bude věnovat aktivnímu pohybu? Pokud nevydržíte déle než měsíc, možná jste si jen vybrali nevhodný druh pohybu. Různé stupně náročnosti nabízí například jóga, která postupně protahuje svaly a šlachy, zpevňuje tělo nebo taky ulevuje od bolesti zad. A právě jógových studií najdete na Trojce hned několik.

Jestli chcete začít zvolna a trochu nevšedně, zajděte do Yogapets ve Vinohradské ulici. Během cvičení se tu můžete pomazlit se štěňátky, která pobíhají mezi vámi. Tahle nová podoba jógy začala dobývat Česko před dvěma lety a od té doby se značně rozšířila. Nemusíte se bát, že by pejsci při lekcích trpěli. Právě naopak, lekce pomáhají štěňatům v socializaci.

Dopracovat se k józe můžete ale i jinak. V Cafe spirit na Basilejském náměstí vám na jednom místě připraví kávu během toho, co si tu budete prohlížet nejnovější výstavu, a poté si tu ještě zacvičíte. Jógové lekce pořádané v suterénu kavárny jsou rozdělené podle obtížnosti, a vy si tak sami vyberete náročnost svého cvičení.

„Cílem a myšlenkou, kterou se snažíme předávat na našich otevřených lekcích, je zdravý a bezpečný pohyb. Troufám si říct, že v našem studiu nenajdete lekce, kde byste se učili dávat nohu za hlavu, ale spíše to, jak přistupovat k tělu s respektem a dopřávat mu skutečně zdravý, vědomý pohyb a odpočinek," říká Jana Hozáková, která se o studio stará a je jednou z lektorek.

Možná vnímáte spíš duchovní rozměr jógy. Kde jinde ho pocítit více než v budově bývalého kostela? Atrium na Žižkově pořádá pravidelně lekce jógy na své zahradě během léta. Nově tu ale můžete cvičit i v zimních měsících uvnitř budovy. Pozdrav slunci tu jogíni budou dávat až do 31. března a poté znovu v létě.

Na Trojce najdete ale i další jógová studia. Pokud se v téhle zimě chcete trochu víc zahřát, zajděte do Yoga Blue Art na Jiřího z Poděbrad, kde si zkusíte hot jógu v horkém sále s teplotou 37 °C, ale i klasické lekce. Studio Rovnováha, které sídlí v Biskupcově ulici, nabízí kromě jógy i zdravotní cvičení a protáhnout se můžete taky v Origami Yoga Studio v Chlumově ulici. Výběr je velký a vám stačí už jen trocha odhodlání, tak směle do toho.