

# TAKY JOGA

JÓGA PŘÍSTUPNÁ VŠEM

2025

VÝROČNÍ ZPRÁVA

PROJEKT TAKY JÓGA	1
TAKY JÓGA V ROCE 2025	2
POSLÁNÍ A VIZE	3
NAŠE AKTIVITY	4

## OBSAH

LEKCE	5
KNIHA	6
DALŠÍ ČINNOSTI	7-8
DÁRCI A PODPOROVATELÉ	9-10
VÝKAZ ZISKŮ A ZTRÁTY	11-12

## PROJEKT TAKY JÓGA

Přibližujeme jógu a její přínosy lidem, kteří žijí s chronickou bolestí, tělesným postižením nebo omezenou hybností.

Sdílíme citlivý a odborně podložený přístup k jógové praxi u osob se zdravotním omezením.

Nabízíme bezpečnou, podpůrnou a zároveň účinnou cestu jógy, která respektuje individuální potřeby každého, kdo se po ní rozhodne vydat.

Předáváme srozumitelné informace, praktické tipy a doporučení pro cvičení, dechovou praxi, zvládání bolesti i péči o tělo a mysl.

Vedeme lekce přístupné jógy, které probíhají zdarma, a to naživo v Praze i online, prostřednictvím Zoomu. Záznamy lekcí jsou k dispozici na našem portálu [www.takyjoga.com](http://www.takyjoga.com).

## TAKY JÓGA V ROCE 2025 - PŘEHLED

Rok 2025 byl pro Taky jógu třetím rokem její existence a současně velkým mezníkem.

V lednu jsme pokřtily knihu Taky jóga - Jak cvičit i se zdravotními omezeními a chronickými bolestmi. Kniha v červnu získala ocenění v soutěži Nejkrásnější české knihy roku 2024 a získala si řadu nadšených čtenářů.

Rozšířily jsme tým lektorek Taky jógy na osm. Všechny prošly úvodním školením a dále se vzdělávají a rozvíjejí své kompetence v rámci interního mentoringu.

Na pravidelné středeční lekce pro osoby s výrazným pohybovým omezením, převážně na vozíku, začalo průběžně docházet a připojovat se více klientů.

V září jsme na Praze 7 otevřely druhou pravidelnou lekci Taky jógy. Čtvrteční lekce je určena lidem s roztroušenou sklerózou, revmatoidní artritidou, neurodegenerativními onemocněními a chronickými bolestmi.

Od září jsme také jednou měsíčně začaly natáčet podcast. Zveme do něj hosty přinášející důležité, zajímavé a podnětné informace a pohledy na téma života s pohybovým omezením, chronickými bolestmi a úlevou skrze jógu.

Uspořádaly jsme dvě velké sbírky a dvě benefiční lekce. Prohloubily jsme také svou spolupráci s Centrem Paraple a několika patientskými organizacemi.

Projekt Taky jóga oslovil návštěvníky hlavních tuzemských jógových festivalů a postupně se s ním seznamuje rostoucí množství jógových a dalších pohybových lektorů a terapeutů.

Za významnou podporu v roce 2025 vděčíme Kontu Bariéry, firmě Allwyn, Realitnímu fondu Praha, Městské části Praha 10, Centru Paraple a celé řadě větších i drobných dárců, včetně několika pravidelných přispěvatelů v Klubu přátel Taky jógy, který jsme v roce 2025 založily.

Za rokem 2025 se ohlížíme s upřímným poděkováním a zároveň s odhodláním pokračovat v započaté práci s nadšením, pokorou a s podporou lidí dobré vůle.

Sylvi Dundáčková a Lucie Königová



## POSLÁNÍ A VIZE

Pomáháme lidem s chronickou bolestí, zdravotním omezením nebo omezenou hybností objevovat cesty, jak se hýbat, ulevit si a zlepšit celkovou kvalitu života.

Usilujeme o společnost, kde má každý bez rozdílu přístup ke **kvalitní péči o tělesné a duševní zdraví** prostřednictvím jógy a dalších terapeutických metod.

## NAŠE AKTIVITY



LEKCE



ŠKOLENÍ



PODCAST



KNIHA



BENEFICE



VIDEOTÉKA



## LEKCE

### STŘEDEČNÍ LEKCE

Středeční lekci pro lidi s výrazným pohybovým omezením a chronickými bolestmi navštěvují především klienti na vozíku.

V první polovině roku probíhala lekce ve studiu White Sage Therapy na Praze 1. Od září se pak přesunula o pár ulic dál, do studia Yogame na Národní třídě. Lekce je plně financována z příspěvků firmy Allwyn a Konta Bariéry.

Na lekci zdarma dochází pravidelná skupinka klientů, která se postupně rozrůstá. Za rok 2025 ji navštívilo celkem 170 studentů.

Stoupá také počet těch, kteří se na lekci připojují online a klientů, kteří cvičí podle záznamů.

Lekci zajišťuje tým pěti střídajících se lektorek a asistentek, které zajišťují návaznost a vytvářejí pro klienty bezpečné a respektující prostředí. Lektorky se neustále dále vzdělávají.

### ČTVRTEČNÍ LEKCE

Od září 2025 probíhá v prostoru Milada na Praze 7 pravidelná lekce pro lidi s roztroušenou sklerózou, revmatoidní artritidou, Parkinsonovou chorobou a dalšími neurodegenerativními onemocněními a chronickými bolestmi. I tato lekce je zdarma.

Čtvrteční jemná a restorativní jóga je zaměřená na zlepšování hybnosti, zklidňování nervového systému a posílení odolnosti. Od září do prosince 2025 ji na celkem 15 lekcích navštívilo celkem 90 studentů.

I tuto lekci přenášíme naživo přes Zoom a je k dispozici i ze záznamu. V roce 2025 se čtvrteční lekce se zobrazila více než 270 lidem a oslovila téměř 150 diváků. Celkem došlo k 166 přehráním, což ukazuje, že se k ní lidé vrací a využívají ji ve své praxi.

Lekci vedou střídavě čtyři lektorky a asistentky, které si v rámci našeho interního mentoringu prohlubují znalosti a vyměňují zkušenosti.



## KNIHA

### KNIHA TAKY JÓGA

V lednu 2025 jsme pokřtily knihu Taky jóga - Jak cvičit i se zdravotními omezeními a chronickými bolestmi.

Kniha, kterou provázejí i video a audionahrávky všech sestav a praxí, vyšla v jedinečné grafické podobě díky Anymade Studiu, které na labelu AS Eclair knihu spolu s námi vydalo. Za odbornou, lidskou i finanční podporu při vydání děkujeme vedle studia Anymade také tiskárně Helbich.

Titul byl v červnu oceněn 3. místem v kategorii Učebnice a další didaktické pomůcky v soutěži Nejkrásnější české knihy roku 2024.

V hodnocení odborného porotce se píše, že „kniha si může nárokovat jak obsahem, tak i provedením stát se biblí každodenních návyků“.

Vedle tohoto ocenění se jí dostalo velké pozornosti v jógové komunitě, mezi pohybovými terapeuty, patientskými organizacemi, ale především mezi lidmi se zdravotními omezeními a chronickými bolestmi.

Knihu jsme vydaly vlastním nákladem a na její vydání použily část prostředků z veřejných sbírek a beneficí i ze soukromé půjčky, kterou se nám ještě do konce roku podařilo z prodejů publikace splatit.

Titul vyšel v nákladu 1000 ks, včetně 100 ks limitované edice knihy.

Více než 100 ks se prodalo v předprodeji v roce 2024. V roce 2025 si pak kniha našla cestu k celkem 476 čtenářům, z čehož limitovanou edici získalo 49 čtenářů.



## DALŠÍ ČINNOST

### PODCAST

V září 2025 jsme spustily podcast Taky jóga.

Jeho záměrem je šířit osvětu o projektu a tématu pohybu a péče při pohybových omezeních a chronických bolestech.

V roce 2025 jsme odvysílaly první čtyři díly podcastu, které měly celkem 342 přehrání.

Podcast pomáhá navazovat na témata rozpracovaná v naší knize. Současně poskytuje další informace, rady, tipy a podporu všem třem našim cílovým skupinám.

### BENEFICE

Proběhly dvě benefiční akce.

Obě benefice hostilo spřízněné studio Yogame. Na červnové benefiční lekci se vybralo 4.750 Kč.

Do prosincové benefice se k naší adventní lekci ve studiu Yogame připojila i pražská a mimopražská partnerská studia. Díky této spolupráci i díky prodeji předmětů od spřátelených tvůrců a výrobců byl výtěžek akce 50.120 Kč.

Veškerý výtěžek z obou benefičních lekcí šel na podporu lekcí Taky jógy.

### ŠKOLENÍ

Na začátku září proběhlo první ucelené školení Taky jógy.

V jeho rámci jsme stávající a budoucí členky našeho lektorského týmu školily v tom, jak bezpečně pracovat s osobami se zdravotním omezením či chronickým onemocněním.

Po tomto školení se náš lektorský tým Taky jógy rozrostl na celkem osm lektorek.

Vedle úvodního školení začal probíhat mentoring a návazné sdílení poznatků, zkušeností a rozšiřujících materiálů.



## DALŠÍ ČINNOST

### VIDEOTÉKA

V létě 2025 začala vznikat videotéka lekcí pro běžnou populaci, kterou plánujeme spustit v roce 2026.

Online lekcemi, které budou nabízeny v ucelených balíčcích a přístupné přes náš e-shop plánujeme doplnit příjmy spolku Taky jóga.

Videotéka nám pomůže financovat provozní náklady spolku, včetně finančního ohodnocení našich asistentek na lekcích, které tuto činnost po většinu roku 2025 vykonávaly na dobrovolnické bázi, tedy bez jakéhokoliv honoráře.

### FESTIVALY

V roce 2025 jsme byly pozvány, abychom prezentovaly projekt, knihu i naši metodiku na několika jógových festivalech.

V březnu jsme navštívily JógaFest Zlín, v dubnu Yoga&Dance SRING Festival Ostrava a v srpnu jsme vystoupily na Mezinárodním kongresu jógy Olomouc.

V září jsme nejprve Taky jógu reprezentovaly na festivalu v Hogo Fogo u Příbrami a následně na YogFestu Hor v Trutnově. Vedle toho jsme projekt představily i na konferenci SciDay 2025.

### SPOLUPRÁCE

V roce 2025 jsme navázaly užší spolupráci s několika patientskými organizacemi, včetně RevmaLigy, Sdružení mladých sklerotiků, České asociace pro vzácná onemocnění a Ehlers-Danlosova syndromu a syndromu hypermobility.

Stejně tak jsme začaly spolupracovat s organizacemi Česká komora fitness, Konto Bariéry, NoLiMi a ErgoAktiv. Prohoubily jsme spolupráci s Centrem Paraple a v prosinci jsme začaly připravovat spuštění třetí lekce Taky jógy právě v Centru Paraple.

# PODĚKOVÁNÍ DÁRCŮM A PODPOROVATELŮM

Za to, že jsme v roce 2025 mohly poskytovat služby lidem se zdravotními omezeními a chronickými bolestmi, jsme velmi vděčné podpoře našich dárců.

Děkujeme Kontu Bariéry a společnosti Allwyn, které celoročně financují provoz naší středeční lekce ve studiu Yogame, které je nám vstřícným a spolehlivým zázemím.

Velké poděkování dále patří firmám Realitní fond Praha, Anymade Studio, tiskárně Helbich, Dechem, In August Company, Ema Espresso Bar, Vibe Bistro, TomChai, Divoce, Rituals, Greenwave a isportSystem.

Děkujeme dále Nadačnímu fondu Jiřího Menzela a Olze Menzelové, Městské části Praha 10, České komoře fitness, Centru Paraple, Lence Honzátkové, Ludkovi Carbolovi, Janu Dundáčkovi, Halce Šoberové, Magdě Ptáčkové, Ivě a Pavlovi Neužilovým, Karolíně Zemanové, Ivetě Babulenkové, Brigitě Cmuntové, Romaně Žembery, Davidovi Šlechtickému, Mirce a Markovi Myšičkovým, Lídě Jakubův, Veronice Mazancové, Světlaně Biskupové, Simoně Bagarové, Karolíně Toujou, Iloně Limberské, Lence Chabové, Lence Knag, Gabriele Lukášové, CK Ommm a řadě drobných a jednorázových dárců a přispěvatelů.

Za zapojení do našich benefic a veškerou podporu děkujeme studiím Aloha jóga, Ayana studio Uherské Hradiště, Časoprostor Nymburk, Jóga Letná, Jóga prostor Poděbrady, Mood Yoga, Santosha Yoga Studio Ostrava, YogaMe Studio a ZenEnergy Studio Zlín.

## PRAVIDELNÍ DÁRCI

Na podzim jsme založily Klub přátel Taky jógy. Jeho členy se v roce 2025 stalo pět pravidelných přispěvatelů. Naše poděkování míří k Michalu Břetenářovi, Tereze Horynové, Markétě Sulejmani, Stáně Tremlové, Janě Šimkové a Kristýně Bobčíkové.

Jejich pravidelný příspěvek nám pomáhá financovat provoz naší čtvrtední lekce na Praze 7.

Naše velké díky patří konečně i celému našemu týmu - Petře Šlechtické, Veronice Ježové, Monice Benitez, Oli Nešporové, Barboře Topinkové a Jitce Kulichové, které věnují desítky hodin svého času i energie ve prospěch rozvoje Taky jógy.



## ROK V ČÍSLECH

### LEKCE

Za celý rok proběhlo 34 středečních a 15 lekcí čtvrtečních. Celkem jsme tedy odučili 49 lekcí osobně i online.

### STUDENTI VE STUDIÍCH

Za rok 2025 naše pravidelné středeční a čtvrteční lekce ve studiích osobně navštívilo celkem 260 studentů.

### SHLÉDNUTÍ ONLINE LEKCÍ

V roce 2025 se naše lekce zobrazily více než 2.100 lidem a oslovily celkem 577 diváků. Došlo k 685 přehráním, což ukazuje, že se k nim lidé vracejí a využívají je opakovaně.

### KNIHA

V roce 2025 naši knihu získalo celkem 476 čtenářů, z toho limitovaná edice knihy putovala ke 49 čtenářům.

### VYTĚŽKY BENEFIC

Červnová benefice přinesla celkem 4.750 Kč, prosincová pak celkem 50.120 Kč. V říjnové narozeninové sbírce se vybralo 82.600 Kč.

### PODCAST

V roce 2025 jsme odvysílaly první čtyři díly našeho nového podcastu. Ty měly celkem 342 přehrání. Za první měsíce si podcast získal 71 pravidelných sledujících.

**VÝKAZ ZISKU A ZTRÁTY**  
**v plném rozsahu**  
**ke dni 31.12.2025**  
(v celých tisících Kč)

Účetní jednotka doručí:  
1 x příslušnému finančnímu orgánu

IČO
17868289

Označení	TEXT	Číslo řádku	Činnosti		
			Hlavní	Hospodářská	Celkem
			5	6	7
<b>A.</b>	<b>Náklady</b>	1			
<b>A. I.</b>	<b>Spotřebované nákupy a nakupované služby</b> Součet A.I.1. až A.I.6.	2	509		509
A. I. 1.	Spotřeba materiálu, energie a ostatních neskladovaných dodávek	3	8		8
A. I. 2.	Prodané zboží	4			
A. I. 3.	Opravy a udržování	5			
A. I. 4.	Náklady na cestovné	6			
A. I. 5.	Náklady na reprezentaci	7			
A. I. 6.	Ostatní služby	8	501		501
<b>A. II.</b>	<b>Změny stavu zásob vlastní činnosti a aktivace</b> Součet A.II.7. až A.II.9.	9			
A. II. 7.	Změna stavu zásob vlastní činnosti	10			
A. II. 8.	Aktivace materiálu, zboží a vnitroorganizačních služeb	11			
A. II. 9.	Aktivace dlouhodobého majetku	12			
<b>A. III.</b>	<b>Osobní náklady</b> Součet A.III.10. až A.III.14.	13			
A. III. 10.	Mzdové náklady	14			
A. III. 11.	Zákonné sociální pojištění	15			
A. III. 12.	Ostatní sociální pojištění	16			
A. III. 13.	Zákonné sociální náklady	17			
A. III. 14.	Ostatní sociální náklady	18			
<b>A. IV.</b>	<b>Daně a poplatky</b> Hodnota A.IV.15.	19			
A. IV. 15.	Daně a poplatky	20			
<b>A. V.</b>	<b>Ostatní náklady</b> Součet A.V.16. až A.V.22.	21			
A. V. 16.	Smluvní pokuty, úroky z prodlení, ostatní pokuty a penále	22			
A. V. 17.	Odpis nedobytné pohledávky	23			
A. V. 18.	Nákladové úroky	24			
A. V. 19.	Kursově ztráty	25			
A. V. 20.	Dary	26			
A. V. 21.	Manka a škody	27			
A. V. 22.	Jiné ostatní náklady	28			
<b>A. VI.</b>	<b>Odpisy, prodaný majetek, tvorba a použití rezerv a opravných položek</b> Součet A.VI.23. až A.VI.27.	29			
A. VI. 23.	Odpisy dlouhodobého majetku	30			
A. VI. 24.	Prodaný dlouhodobý majetek	31			
A. VI. 25.	Prodané cenné papíry a podíly	32			
A. VI. 26.	Prodaný materiál	33			
A. VI. 27.	Tvorba a použití rezerv a opravných položek	34			
<b>A. VII.</b>	<b>Poskytnuté příspěvky</b> Hodnota A.VII.28.	35			
A. VII. 28.	Poskytnuté členské příspěvky a příspěvky zúčtované mezi organizačními složkami	36			

Označení	TEXT	Číslo řádku	Činnosti		
			Hlavní	Hospodářská	Celkem
			5	6	7
<b>A. VIII.</b>	<b>Daň z příjmů</b>	Hodnota A.VIII.29.	37		
A. VIII. 29.	Daň z příjmů		38		
	<b>Náklady celkem</b>	Součet A.I. až A.VIII.	39	509	509
<b>B.</b>	<b>Výnosy</b>		40		
<b>B. I.</b>	<b>Provozní dotace</b>	Hodnota B.I.1.	41		
B. I. 1.	Provozní dotace		42		
<b>B. II.</b>	<b>Přijaté příspěvky</b>	Součet B.II.2. až B.II.4.	43	484	484
B. II. 2.	Přijaté příspěvky zúčtované mezi organizačními složkami		44		
B. II. 3.	Přijaté příspěvky (dary)		45	484	484
B. II. 4.	Přijaté členské příspěvky		46		
<b>B. III.</b>	<b>Tržby za vlastní výkony a za zboží</b>		47	318	318
<b>B. IV.</b>	<b>Ostatní výnosy</b>	Součet B.IV.5. až B.IV.10.	48		
B. IV. 5.	Smluvní pokuty, úroky z prodlení, ostatní pokuty a penále		49		
B. IV. 6.	Platby za odepsané pohledávky		50		
B. IV. 7.	Výnosové úroky		51		
B. IV. 8.	Kursově zisky		52		
B. IV. 9.	Zúčtování fondů		53		
B. IV. 10.	Jiné ostatní výnosy		54		
<b>B. V.</b>	<b>Tržby z prodeje majetku</b>	Součet B.V.11. až B.V.15.	55		
B. V. 11.	Tržby z prodeje dlouhodobého nehmotného a hmotného majetku		56		
B. V. 12.	Tržby z prodeje cenných papírů a podílů		57		
B. V. 13.	Tržby z prodeje materiálu		58		
B. V. 14.	Výnosy z krátkodobého finančního majetku		59		
B. V. 15.	Výnosy z dlouhodobého finančního majetku		60		
	<b>Výnosy celkem</b>	Součet B.I. až B.V.	61	802	802
<b>C.</b>	<b>Výsledek hospodaření před zdaněním</b>	ř. 61 - (ř. 39 - ř.37)	62	293	293
<b>D.</b>	<b>Výsledek hospodaření po zdanění</b>	ř. 62 - ř. 37	63	293	293

Sestaveno dne: 01.04.2026		Podpisový záznam statutárního orgánu účetní jednotky nebo podpisový vzor fyzické osoby, která je účetní jednotkou
Právní forma účetní jednotky	Předmět podnikání	Pozn.:

# TAKY JÓGA

MÁME RADOST Z TOHO, CO SE V ROCE 2025 POVEDLO A BEREME TO  
JAKO ZÁVAZEK A INSPIRACI DO DALŠÍHO ROKU PŮSOBENÍ TAKY JÓGY.

Taky jóga z.s., Slezská 899/40, 120 00 Praha 2, IČO: 17868289  
[www.takyjoga.com](http://www.takyjoga.com) | [takyjoga@gmail.com](mailto:takyjoga@gmail.com)