

# Plán aktivít Spoločnosti priateľov jogy v roku 2017

(Zmena programu vyhradená. Aktualizované 4.1.2017)

## Verejné prednášky na témy súvisiace s jogou:

18. január 2017: prednáška „**Womb joga – joga pre ženské lono**“ - multimediálna prezentácia (K. Čániová). Všetci učители SPJ, frekventanti kurzov SPJ aj záujemcovia sú vítaní. Vstupné dobrovoľné.

**Zápis na špecializované kurzy:** Prihlásiť sa môžete aj prostredníctvom formulárov na našom webe. **Zápis na špecializované kurzy (pranajama, meditačný, relaxačný, manažment stresu ...) je priebežný. V januári 2017 má byť otvorený kurz pranajamy a meditácie pre pokročilých.**

SPJ vydalo nový kalendár pre rok 2017 s fotkami cvičiteľov a aktivít z roku 2016.

**Dni jogy SAJ a SPJ v Bratislave, 27/28. máj 2017.** Weekend bude venovaný savita joge. Je to zároveň akcia na **predĺženie kvalifikácie učiteľa jogy SAJ. Je to kurz vhodný aj pre tých, ktorí s jogou začínajú.**

**Weekendové kurzy holotrónneho a transformačného dýchania: holotrónne dýchanie v teplej vode 5.-8.05.2017, 19-22. máj 2017** Eger H; október.2017, Eger, H; Košice, október 2017; [spjke@netkosice.sk](mailto:spjke@netkosice.sk);

**Kurz relaxácie** – mesačný kurz relaxácie začne asi v 4. kvartáli 2017

**Kurz meditácie** – začne podľa počtu prihlásených v septembri o 19h na Kováčskej 16. Použite všeobecnú prihlášku na kurzy SPJ.

**Predĺžené weekendové kurzy jogy:** predvianočná intenzívna joga 6.-10. december 2017, Morávka, penzión u Přehradý ČR (lektori: Dugáček. Timčák); [olga.palatova@seznam.cz](mailto:olga.palatova@seznam.cz)

**Kurzy Savita jogy:** Bratislava 27/28. máj. 2017 (Dáša Petrová, [pod.lipou@gmail.com](mailto:pod.lipou@gmail.com)); Praha 1.-2.4.2017; ([svitak.karin@gmail.com](mailto:svitak.karin@gmail.com)). Košice:november. 2017

**Letné SK kurzy jogy: 31.7.-6.8. 2017 Košická Belá,** lektori: Timčák, Mišík, Sedláček, Semsey + lektori pre deti: Z. Pirická + V. Tarnociová, (5-12r). Miesto: Košická Belá, hotel DAM, (pozri aj [www.hoteldam.sk](http://www.hoteldam.sk)).

**Kurz v maďarskom jazyku:** 24.6.-29.6.2017 ([www.jogatabor.com](http://www.jogatabor.com); lektori G.Timčák, H.Klobušníková, Z.Semsey, I.Sedláček ).

**Zahraničné kurzy jogy 22.7.- 29.7. 2017** Lokalita Žďárec u Skutče, ČR (lektori: G.M.Timčák, Rita Čulková (M. Bely), Z. Semsey). **Prihlášky:** V. Bernard, Čechova 39, 750 02 Přerov [vojta.joga@seznam.cz](mailto:vojta.joga@seznam.cz); [jsancova@ensomail.cz](mailto:jsancova@ensomail.cz)

V júni 2017 príde do ČR jogín Ritodgata Mahasthita. Plánujeme jeho program aj v Košiciach. Kontakt: Ivo Sedláček, [ivo@savita.cz](mailto:ivo@savita.cz)

**44. Kongres Európskej únie jogy “Joga je teraz”** v Zinale (CH), 20.-25. august 2017. Informácie na: <http://www.euycongress.org/>. Je to zároveň akcia na **predĺženie kvalifikácie učiteľa jogy SAJ.** Účastníci získavajú certifikát o účasti od EUY. Ak máte záujem o účasť, prosím napíšte na [timcak.gejza@atk.sk](mailto:timcak.gejza@atk.sk) čo najskôr.

**Moduly SAJ+SPJ kurzu učiteľov jogy:** Pozrite [www.saj.sk](http://www.saj.sk) **Nový beh 1. triedy resp- EUY modul pre inštruktorov 3. triedy - v októbri r. 2017.** V prípade záujmu prosím pošlite prihlášky ([www.saj.sk](http://www.saj.sk))

**Ďakujeme** vopred všetkým, ktorí v roku 2017 2% svojej dane, ktorú odvedli štátu za r. 2016, venujú nám. Pomôže nám to pri začatej rekonštrukcii cvičebných priestorov – ukončenie rekonštrukcie kúpeľne, rekonštrukcia skladu, obnova vnútornej fasády domu + hydroizolácia a tepelná izolácia stien, rekonštrukcia chodníka na dvore, publikačná činnosť ako aj zlepšenie služieb poskytovaných našim učiteľom a zlepšenie služieb vám všetkým. Naši sponzori získavajú možnosť až 25% zliav na našich podujatiach.

**Na akcie sa môžete prihlásiť písomne na adresu :** SPJ, Kováčska 16, 040 01 Košice, alebo na **e-mail:**

[spjke@netkosice.sk](mailto:spjke@netkosice.sk) alebo na **telefónnom čísle:** 0905 489 363

Na [www.spj.saj.sk](http://www.spj.saj.sk) nájdete novinky a program našich aktivít, pozvánky, prihlášky na akcie, ukážky kníh, zaujímavý **občasník „Joga pre každého“**.

**Závazná prihláška na aktivity - zašlite vždy prosím čo najskôr, na vyššie uvedenú adresu**

Na celoročné kurzy a letný kurz je prihláška na [www.spj.saj.sk](http://www.spj.saj.sk)

<b>Prihláška na aktivity SPJ<sup>1</sup></b>	
<b>Akcia:</b>	
<b>Meno</b>	
<b>Priezvisko</b>	
<b>Dátum narodenia</b>	
<b>Adresa</b>	
<b>Zamestnanie</b>	
<b>e-mail:</b>	
<b>Tel./fax:</b>	
<b>Koľko rokov cvičíte jogu, kde</b>	
<b>Ak máte záujem prihlásiť deti, vyplňte prosím aj túto časť:</b>	<b>Meno dieťaťa 1:</b>
	<b>Dátum narod.:</b>
	<b>Meno dieťaťa 2:</b>
	<b>Dátum narod.:</b>
<b>Dátum, podpis</b>	

<sup>1</sup> Vyplňte len údaje relevantné pre dané podujatie

Súhlasím so správou, spracovaním a uchovávaním mojich osobných údajov v SPJ Košice. Poskytnutie údajov je dobrovoľné a bez dôsledkov s tým, že tieto údaje môžu byť použité pre evidenčné účely a pre databázu členov SPJ v zmysle Zák. 122/2013 Zb. Súhlas je daný na dobu neurčitú a podľa §17, cit. Zák. je ho možné kedykoľvek písomne odvolať.

✂ \_\_\_\_\_

Objednávka tréningových pomôcok - cena v € /ks

Názov	Cena/kus(€)	Počet objednaných kusov
Ásany – telesné polohy jogy, Timčák G.M., Dugáček D., Polášek M.	9	
Joga I., Timčák G.M. a kol. (nové, doplnené vydanie 2017)	12	
Jóga 1 Timcsák G. (preklad do maďarčiny, druhé vydanie)	10	
Jóga 2 Timcsák G. (preklad do maďarčiny, druhé vydanie)	10	
Majstri jogy o Pravde a poznání – preklad Górakšašátaky, Aparókšanubhúti a Sarvópanišad; komentár: Timčák G.M.	3	
Učebné materiály pre kurzy učiteľov jogy (zväzok I.-VI.) Timčák G.M. a kol. <sup>2</sup>	40	
Bholeovský model prány a pranajámy <b>nové - 3. vyd.</b> –Timčák G.M.	2	
Krija joga – Timčák G.M.	2	
<b>Gheranda Sanhita</b> (preklad a komentár G.M. Timčák)	9	
Šatkarmy – Timčák G.M. ( <b>nové, doplnené vydanie</b> )	3	
<b>Obrazový kalendár SPJ pre rok 2017</b>	8	
<b>Mystická kontemplácia</b> – Dojčár M.	8	

<b>Súčet</b>		
--------------	--	--

Poštovné a balné podľa váhy zásielky

2 Objednávajú iba ak Ste učiteľ jogy alebo frekventant kurzu učiteľstva jogy. **Sú tam texty a preklady, ktoré inde nenájdete**

### Cvičebná, meditačná a relaxačná hudba od Iva Sedláčka

Objednávka CD	cena v €/ks	Objednávka MC	cena v €/ks
<b>Probuzení</b>	12	<b>The Heart - relaxácia špeciálne CD</b> , hovorené slovo- G.Timčák - angličtina, hudba I. Sedláček	13
<b>Do ticha noci</b>	12	<b>ÓM</b>	12
<b>Ukolébavka</b>	12	<b>The garden of peace</b>	12
<b>Barvy listí</b>	12	<b>Mystical Violin 2</b>	12
<b>Tanec na posvätné hoře</b>	12	<b>Inner Spaces</b>	12
<b>The Heart 2</b> –hovorené slovo G.Timčák, hudba I. Sedláček (slovenská verzia; magyar változat)	12	<b>Ukolébavka</b>	9
<b>Mantry I.</b>	12	<b>Vasudeva</b>	9
<b>Mantry II.</b>	12	<b>Barvy listí</b>	9
<b>Mantry a spevy Gopala</b>	12	<b>The Heart</b> – relaxácia, špeciálne MC, hovorené slovo- G.Timčák – slovenčina, hudba I. Sedláček	10
<b>Vasudeva</b>	12	<b>The Heart</b> – relaxácia, špeciálne MC, hovorené slovo - G.Timčák, <b>magyar</b> , hudba I. Sedláček	10
<b>Zrcadlení</b>	12		
<b>Dýchanie do čakier</b>	12		
<b>Léčivé mantry</b>	12		
<b>Transforming mantras</b>	12		
<b>Shrí chakra sádhana (1.kv.2017)</b>	12		
<b>Súčet</b>			
Poštovné a balné podľa váhy zásielky			

### Špeciálne cvičebné prostriedky

Pomôcka	Cena/ks (€)	Počet
Extra meditačné podušky „3 in 1“	35	
Meditačné podušky 2 veľkosti + poťah podľa výberu	15→18 +8	
Swing - pomôcka pre aero jogu	135	
Danda Fe (potravinárska nerez) *	2,8	
Danda Fe odpružená (potravin. nerez) *	23	
Danda Ag (pokovenie)*	9,7	
Danda Au (pokovenie) *	9,8	
Danda 2 Ag Ø 3mm*	82	
Ag Ø 4mm*	105	
Danda2 Au Ø3mm*	499	
Au Ø4mm*	707	
Sada 5 dánd s minerálnymi rezonátormi pre 5 prvkov*	173	
Horusove tyčky (2) a disperzný kužeľ	17+6	
<b>Súčet</b>		
<b>Poštovné a balné podľa váhy zásielky</b>		

\*Používanie je **nutné** si osvojiť na kurze šatkariem

2 Výrobná cena výrobcu v Brne, 14 karátové Au

Meno:	adresa:	dátum a podpis:
-------	---------	-----------------

Pri väčších objednávkach poskytujeme množstevné zľavy.