

Plán aktivít Spoločnosti priateľov jogy v rokoch 2018

(Zmena programu vyhradená. Aktualizované 11.3.2018)

Verejné prednášky na témy súvisiace s jogou:

11.4. 2018: prednáška „Joga v indickom ášrame a koncept „osvietenia“ v joge“ - **multimediálna prezentácia (G.M. Timčák a účastníci pobytu) spojená s VČS.** 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 2018 má byť otvorený kurz pranajamy a meditácie pre pokročilých.**

SPJ vydáva nový kalendár pre rok 2018 s obrázkami juhoindických ochranných mandál - kólamov .

Dni jogy SAJ a SPJ v Bratislave, nov. 2018. Je to zároveň akcia na **predĺženie kvalifikácie učiteľa jogy SAJ. Je to kurz vhodný aj pre tých, ktorí s jogou začínajú.**

Savita koncert „Mystické husle“ Košice, 16.11.2018. Miesto bude oznámené prihláseným..

Weekendové kurzy holotrónneho a transformačného dýchania: holotrónne dýchanie v teplej vode 6.-8 apríl 2018, Eger, H; spjke@netkosice.sk;

Kurz SM systém a joga – riešenie problémov chrčtice bez chirurgického zákroku a SM v jogovej praxi. Lektor. Katalin Richter (Budapest). Termín: 19.5.2018. Miesto Košice. Prihláška na www.spj.saj.sk

Kurz relaxácie – mesačný kurz relaxácie začne asi v 4 . kvartáli 2018

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

Predĺžené weekendové kurzy jogy: predvianočná intenzívna joga 6.-10. december 2018, Morávka, penzión u Přehradý ČR (lektori: Dugáček. Timčák); olga.palatova@seznam.cz

Kurzy Savita jogy: Řepice 30.-31.3.2018 (hrackyucapa@seznam.cz) Bratislava **nov. 2018** (Dáša Petrová, pod.lipou@gmail.com); Praha 28.-29.4.2018; (svitak.karin@gmail.com). Košice:17.-18. november. 2018 (spjke@netkosice.sk) – [prihláška tu](#).

Letné SK kurzy jogy: 30.7.-5.8. 2018 Košická Belá, lektori: Timčák, Mišík, Sedláček, Semsey + lektori pre deti: Z. Pirická + V. Tarnociová, O. Kardoššová (5-12r). Miesto: Košická Belá, hotel DAM, (pozri aj www.hoteldam.sk).

Kurz v maďarskom jazyku (magyar kurzus): 23.6.-29.6.2018 (www.jogatabor.com; lektori G.Timčák, H.Klobušníková, Z.Semsey, hudba: I.Sedláček, G.M. Timčák).

Zahraničné kurzy jogy 21.7.- 28.7. 2018 Lokalita Žďárec u Skutče, ČR (lektori: G.M.Timčák, Z. Semsey, M. Belý, Rita Čulková), **Prihlášky:** Jana Šancová, jsancova@ensomail.cz

V júni 2018 príde do ČR jogín Ritodgata. Plánujeme jeho program aj v Košiciach. Kontakt: Ivo Sedláček, ivo@savita.cz

45. Kongres Európskej únie jogy v Zinale (CH), téme: „Ekata“ – Jednota v rôznosti; 19.-25.august 2018. 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 **čo najskôr.**

Moduly SAJ+SPJ **kurzu učiteľov jogy:** Pozrite www.saj.sk. EUY modul pre inštruktorov **3. triedy - v decembri r. 2019.** V prípade záujmu prosím pošlite prihlášky (www.saj.sk)

Ďakujeme vopred všetkým, ktorí v roku 2018 **2%** svojej **dane**, ktorú odvedli štátu za r. 2017, venujú nám. Pomôže nám to pri začatej rekonštrukcii cvičebných priestorov –rekonštrukcia skladu, obnova vonkajšej a vnútornej steny a fasády domu + tepelná izolácia stien, 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 alebo na telefónnom čísle: 0905 489 363

Na 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

Prihláška na aktivity SPJ¹	
Akcia:	
Meno	
Priezvisko	
Dátum narodenia	
Adresa	
Zamestnanie	
e-mail:	
Tel./fax:	
Koľko rokov cvičíte jogu, kde	
Ak máte záujem prihlásiť deti, vyplňte prosím aj túto časť:	Meno dieťa 1:
	Dátum narod.:
	Meno dieťa 2:
	Dátum narod.:
Dátum, podpis	

¹ 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 2018)	12	
Jóga 1 Timcsák G. (preklad do maďarčiny (magyar), druhé vydanie)	10	
Jóga 2 Timcsák G. (preklad do maďarčiny (magyar), druhé vydanie)	10	
Majstri jogy o Pravde a poznani – preklad Górakšašátaky, Aparókšanubhúti a Sarvópanišad; komentár: Timčák G.M.	3	
Učebné materiály pre kurzy učiteľov jogy (zväzok I.-VI.) Timčák G.M. a kol. ² nové doplnené vydanie 2019	40	
Bholeovský model prány a pranajámy nové - 3. vyd. –Timčák G.M.	2	
Krija joga – Prekl. Dugáček D., Timčák G.M.	2	
Gheranda Sanhita (preklad a komentár G.M. Timčák)	9	
Šatkarmy – Timčák G.M. (nové, doplnené vydanie)	3	
Obrazový kalendár SPJ pre rok 2018	8	
Mystická kontemplácia – Dojčár M.	8	
Súčet		
Poštovné a balné podľa váhy zásielky		

² Objednávajújte 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
Probuzení	12	The Heart - relaxácia špeciálne CD , hovorené slovo- G.Timčák - angičtina, hudba I. Sedláček	13
Do ticha noci	12	ÓM	12
Ukolébavka	12	The garden of peace	12
Barvy listí	12	Mystical Violin 2	12
Tanec na posvätné hoře	12	Inner Spaces	12
The Heart 2 –hovorené slovo G.Timčák, hudba I. Sedláček (slovenská verzia; magyar változat)	12	Ukolébavka	9
Mantry I.	12	Vasudeva	9
Mantry II.	12	Barvy listí	9
Mantry a spevy Gopala	12	The Heart – relaxácia, špeciálne MC, hovorené slovo- G.Timčák – slovenčina, hudba I. Sedláček	10
Vasudeva	12	The Heart – relaxácia, špeciálne MC, hovorené slovo - G.Timčák, magyar , hudba I. Sedláček	10
Zrcadlení	12		
Dýchanie do čakier	12		
Léčivé mantry	12		
Transforming mantras	12		
Srí čakra sádhana	12		
Súčet Poštovné a balné podľa váhy zásielky			

Špeciálne cvičebné prostriedky

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

*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.