

Plán aktivít Spoločnosti priateľov jogy v rokoch 2019/20

(Zmena programu vyhradená. Aktualizované 21.4.2019)

Verejné prednášky na témy súvisiace s jogou: A. Fričová: Arménke chrámy. Termín sa

upresní. Mišík Peter: Kailash. Termín sa upresní.

Workshop **Dhyana and dynamics of Indian classical dance** s Dr. Prakriti Bharar. 8.5.2019. Prihláška cez spjke@netkosice.sk.
Všetci učители SPJ, frekventanti kurzov SPJ aj iní záujemcovia sú vítaní..

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 máji 2019 má byť otvorený kurz pranajamy a meditácie pre pokročilých.**

SPJ pripravuje nový kalendár pre rok 2020 s obrázkami z jogy .

Dni jogy SAJ a SPJ v Bratislave, máj 2020.. 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, 22.11.2019.

Weekendové kurzy holotrónneho a transformačného dýchania: *holotrónne dýchanie v teplej vode*, 4.-6.10.2019, Eger, H;
spjke@netkosice.sk;

Kurz relaxácie – mesačný kurz relaxácie začne asi v 4. kvartáli 2019

Kurz meditácie – začne podľa počtu prihlásených v októbri 2019 o 19h na Kováčskej 16. Použijete všeobecnú prihlášku na kurzy SPJ.

Prdlžené weekendové kurzy jogy: predvianočná intenzívna joga 4.-8. december 2019, Morávka, penzión u Přeřady ČR (lektori: Dugáček. Timčák); olga.palatova@seznam.cz

Kurzy Savita jogy: Řepice 15.-26.4.2020 (htrackyucapa@seznam.cz), Bratislava jar 2020; Praha 2.-3.11.2019; (svitak.karin@gmail.com). Košice:23.-24. november. 2019 (spjke@netkosice.sk) – [prihláška tu](#).

Letné SK kurzy jogy: 03.8.-9.8. 2020 Košická Belá, lektori: Timčák, Mišík, Sedláček, Semsey, Sedláček + lektori pre deti: Z. Pirická + V. Tarnociová (5-12r). Miesto: Košická Belá, hotel DAM, (pozri aj www.hoteldam.sk).

Kurz v maďarskom jazyku (magyar kurzus): 04.7.-10.7.2020 (www.jogatabor.com); lektori G.Timčák, H.Klobušníková, Z.Semsey, hudba: I.Sedláček, P. Sedláček).

Zahraničné kurzy jogy 25.7.- 31.7. 2020 Lokalita Žďárec u Skutče, ČR (lektori: G.M.Timčák, Z. Semsey, R. Čulková, M. Belý),
Prihlášky: Jana Šancová, jsancova@ensomail.cz

V roku 2020 príde do ČR jogín Ritodgata. Plánujeme jeho program aj v Košiciach. Kontakt: Ivo Sedláček, ivo@savita.cz

47. Kongres Európskej únie jogy v Zinale (CH), téma: „Téma sa upresní“; XX..august 2020. 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 – asi v decembri r. 2020. V prípade záujmu prosím pošlite prihlášky (www.saj.sk)

Ďakujeme vopred všetkým, ktorí v roku 2018 2% svojej dane, ktorú odvodili 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.:	
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. ako aj 18/2018. Súhlas je daný na dobu neurčitú a podľa §17, cit. Zák. je ho možné kedykoľvek písomne odvolať. Ochrana osobných údajov v SPJ je v súlade s najnovšou legislatívou o GDPR.

✂ _____

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 2019)	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 poznaní – preklad a komentár Górakšašátaky, Aparókšanubhúti a Sarvópanišad: 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 2019	8	
Mystická kontemplácia – Dojčár M.	8	
Súčet		
Poštovné a balné podľa váhy zásielky		

² Objednávajte iba ak ste učiteľ jogy alebo frekventant kurzu učiteľstva jogy. Sú tam texty a preklady, ktoré inde nenájdete

Špeciálne cvičebné prostriedky

Pomôcka	Cena/ks (€)	Počet
Extra meditačné podušky „3 in 1“	35	
Meditačné podušky 2 veľkosti + poťah podľa výberu	15 → 18 +8	
Danda Fe (potravinárska nerez) Ø 8mm *	4	
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	
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 kužel	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.