

Plán aktivít Spoločnosti priateľov jogy v roku 2021/2022

(Zmena programu vyhradená. Aktualizované 2.09.2021)

Poznámka: opatrenia týkajúce sa koronavírusovej epidémie môžu v podstatnej miere zmeniť tento plán.

Verejné prednášky na témy súvisiace s jogou: A. Fričová: Arménske chrámy. Termín sa upresní. Mišík Peter: Kailash, Vnútoraná púť (G.M. Timčák). VČS – asi september 2021 spojená s prednáškou: Joga a Covidový protokol – ako zintenzívniť svoju jogu (G.M. Timčák). Termíny sa upresnia.

Workshop **Dhyana and dynamics of Indian classical dance** s Dr. Prakriti Bhaskar. 8.5.2022. Prihláška cez spjke@netkosice.sk. Všetci učitelia SPJ, frekventanti kurzov SPJ aj iní záujemcovia sú vítaní.

Projekt: „Application of Yoga in managing pre- and post-Covid problems“, 3.7.-9.7.2021 a 24.-30.7.2021. Info: spjke@netkosice.sk

Zápis na celoročný kurz: 10., 17., 24.9.2021 od 16.-18h na Kováčskej 16. Zápis na špecializované kurzy: Prihlásiť sa môžete aj prostredníctvom formulárov na našom webe www.spj.saj.sk. **Zápis na špecializované kurzy (pranajama, meditačný, relaxačný, manažment stresu ...) je priebežný. V máji 2022 má byť otvorený kurz pranajamy a meditácie pre pokročilých.**

Dni jogy SAJ a SPJ v Bratislave a Košiciach 2022 – jogová akcia v rámci Medzinárodného dňa jogy. 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, 19. november .2021. Savita jóga 20.-21.november 2021. Dúfame, že tieto akcie budú uskutočniteľné.

Weekendové kurzy holotrónneho a transformačného dýchania: holotrónne dýchanie v teplej vode. Akcia pre koronavírus a problémy cezhraničných ciest sa žiaľ odkladá. Info: spjke@netkosice.sk;

Kurz relaxácie – mesačný kurz relaxácie ak to bude epidemiologicky možné, začne asi v 4. kvartáli 2021

Kurz meditácie – začne ak to bude epidemiologicky možné, podľa počtu prihlásených v utorok v novembri 2021 o 19h na Kováčskej 16. Použijete všeobecnú prihlášku na kurzy SPJ.

Predĺžené weekendové kurzy jogy: predvianočná intenzívna joga (joga v Covidovom období – zvýšenie psychosomatickej imunity a kroky potrebné k Poznaniu) 1.-5. december 2021, Morávka, penzión u Přehradý ČR (lektori: Timčák, Čulková); olga.palatova@seznam.cz

Kurzy Savita jogy: Řepice pre koronavírus odložené (hrackyucapa@seznam.cz), Praha - 25.-26.9.2021; (svitak.karin@gmail.com). Košice: 20.-21. november. 2021 (spjke@netkosice.sk) – [prihláška tu](#).

Letné SK kurzy jogy: 31.7.-6.8. 2022 Košická Belá, lektori: G.Timčák, P.Mišík, I.Sedláček, Z.Semsey, P.Sedláček + lektori pre deti: Z. Pirická, V. Tarnociová, Z. Sitárová (5-11r). Miesto: Košická Belá, hotel DAM, (pozri aj www.hoteldam.sk).

Kurz v maďarskom jazyku (magyar kurzus): 02.7.-8.7.2022 (www.jogatabor.com); lektori G.Timčák, Z.Semsey a možno H. Klobušníková, hudba: I.Sedláček, P. Sedláček).

Zahraničné kurzy jogy 23.7.- 29.7. 2022 Lokalita Žďárec u Skutče, ČR (lektori: G.M.Timčák, Z. Semsey, M. Varholik, K. Svitáková), **Prihlášky:** Jana Šancová, jsancova@ensomail.cz

V roku 2022 predpokladáme, že príde do ČR jogín Ritodgata. Plánujeme jeho program aj v Košiciach.

47. Kongres Európskej únie jogy v Zinale (CH), téma: „50 rokov EUY a 5000 rokov jogy“; 29.august 2021 až 5.12.2021 cez Zoom. Programy budú ohlásené na EUY webe a budú o weekendoch. Informácie na: <http://www.euycongress.org/>. Ak máte záujem o účasť v r. 2022, prosím napíšte na timcak.gejza@atk.sk **čo najskôr**.

Moduly SAJ+SPJ **kurzu učiteľov jogy:** Pozrite www.saj.sk. EUY modul kurzu pre inštruktorov 3. triedy –začal v januári. 2021. V prípade záujmu ma kurz 1. triedy, prosím pošlite prihlášky (www.saj.sk). Nový beh by mal začať na jar 2022.

Ďakujeme všetkým, ktorí v roku 2020 **2%** svojej **dane**, ktorú odvodili štátu za r. 2019, 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 dieťaťa 1: |
| | Dátum narod.: |
| | Meno dieťaťa 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. | 10 | |
| Joga I., Timčák G.M. a kol. (nové, doplnené vydanie 2020) | 20 | |
| Jóga I Timcsák G. (preklad do maďarčiny (magyar), druhé vydanie) | 12 | |
| Joga II. Timčák G.M. (aktualizované a rozšírené vydanie 2021) | 15 | |
| Joga III. Timčák G.M. (aktualizované a rozšírené vydanie 2021) | 15 | |
| Joga IV. Timčák G.M. (aktualizované a rozšírené vydanie 2021) | 20 | |
| Jóga 2 Timcsák G. (preklad do maďarčiny (magyar), druhé vydanie) | 10 | |
| Majstri jogy o Pravde a poznání – 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 2021 | | |
| Bholevský 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) | 10 | |
| Šatkarmy – Timčák G.M. (nové, doplnené vydanie) | 3 | |
| Obrazový kalendár SPJ pre rok 2022 | | |
| 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“ | 37-42 | |
| Meditačné podušky 2 veľkosti + poťah podľa výberu | 16→19 +9 | |
| Danda Fe (potravinárska nerez) Ø 8mm * | 8 | |
| Danda Fe (potravinárska nerez) * | 6.60-8.00 | |
| Danda Fe odpružená (potravin. nerez) * | 23 | |
| Danda Ag (pokovenie)* | 14,50-16,50 | |
| Danda Au (pokovenie) * | 14,50-16,50 | |
| Danda Ag Ø 3mm* | 82 | |
| Danda Ag Ø 4mm* | 105 | |
| 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

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