

# Plán aktivít Spoločnosti priateľov jogy v roku 2022

(Zmena programu vyhradená. Aktualizované 16.11.2022)

**Verejné prednášky na témy súvisiace s jogou:** Mišík Peter: Kailash; Termín sa spresní. Tridsať rokov SAJ a základný program jógy (G.M. Timčák): Termín: december 2022.

Pravidelné **meditácie** pre posilnenie vnútornej sily a pokoja prostredia pre inštruktorov jogy SPJ a SAJ: stredy o 20h na Kováčskej 16.

Workshop **Dhyana and dynamics of Indian classical dance** s Dr. Prakriti Bhaskar. 8.5.2023. Prihláška cez [spjke@netkosice.sk](mailto:spjke@netkosice.sk).

Všetci učitelia SPJ, frekventanti kurzov SPJ aj iní záujemcovia sú vítaní.

Projekt: „Application of Yoga in managing post-Covid problems“, pokračuje aj v r. 2022. Info: [spjke@netkosice.sk](mailto:spjke@netkosice.sk)

**Najbližší zápis na celoročný kurz: 8., 15., 22., 29.9.2023 od 16.-18h na Kováčskej 16. Zápis na špecializované kurzy:** Prihlásiť sa môžete aj prostredníctvom formulárov na našom webe [www.spj.saj.sk](http://www.spj.saj.sk). **Zápis na špecializované kurzy (pranajama, meditačný, relaxačný, manažment stresu ...) je priebežný. V marci 2023 bude otvorený kurz meditácie 2.**

**Dni jogy SAJ a SPJ v Bratislave a Košiciach 2023 – jogová akcia v rámci Medzinárodného dňa jogy.** Je to zároveň akcia na predĺženie kvalifikácie učiteľa jogy SAJ. **Je to akcia vhodná aj pre tých, ktorí s jogou začínajú.**

**Savita jóga Košice 18.-19. november 2023, Košice.**

**Weekendové kurzy holotrónneho a transformačného dýchania:** Na jar 2023 bude holotrónne dýchanie v teplej vode v Lučivnej.

Počet účastníkov maximálne 15. Info: [spjke@netkosice.sk](mailto:spjke@netkosice.sk);

**Kurz relaxácie** – mesačný kurz relaxácie ak to bude epidemiologicky možné, začne asi v 4. kvartáli 2022

**Kurz pranajamy** – začne podľa počtu prihlásených v utorky v decembri 2022 o 19h na Kováčskej 16. Použite všeobecnú prihlášku na kurz SPJ.

**Predĺžené weekendové kurzy jogy:** predvianočná intenzívna joga 30.11.-4. 12. 2022, Morávka, penzión u Přebrady ČR (lektori: Timčák, Čulková); [olga.palatova@seznam.cz](mailto:olga.palatova@seznam.cz)

**Kurzy Savita jogy:** Praha - 20/21.5. 2023; ([svitak.karin@gmail.com](mailto:svitak.karin@gmail.com)). Košice: 19.-20. november. 2022 ([spjke@netkosice.sk](mailto:spjke@netkosice.sk)).

**Letné SK kurzy jogy: 30.7.-4.8. 2023 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](http://www.hoteldam.sk)).

**Kurz v maďarskom jazyku (magyar kurzus):** 02.7.-7.7.2023; [www.jogatabor.com](http://www.jogatabor.com); lektori G.Timčák, Z.Semsey, H. Klobušníková, hudba: I.Sedláček, P. Sedláček.

**Zahraničné kurzy jogy 22.7.- 28.7. 2023** Lokalita Žďárec u Skutče, ČR (lektori: G.M.Timčák, Z. Semsey, M. Varholik, K. Svitáková), **Prihlášky:** Jana Šancová, [jsancova@ensomail.cz](mailto:jsancova@ensomail.cz)

V roku 2023 predpokladáme, že príde do ČR jogín Ritodgata. Plánujeme jeho program aj v Košiciach.

**49. Kongres Európskej únie jogy** v Zinale (CH), téma: „*Hridaja jóga – jóga srdca*“; 20..august 2023 až 25.8.2023. Programy budú ohlásené na EUY webe a budú o weekendoch. Informácie na: <http://www.euycongress.org/> resp. <https://www.europeanyoga.org/euyws/events/50yearseuy/> Ak máte záujem o účasť v r. 2022, 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). EUY modul kurzu pre inštruktorov **3. triedy** –končil v apríli. 2022. V prípade záujmu na kurz 1. triedy, prosím pošlite prihlášky ([www.saj.sk](http://www.saj.sk)). Nový beh začal v septembri 2022.

**Ďakujeme** všetkým, ktorí v roku 2022 **2%** svojej **dane**, ktorú odvedli štátu za r. 2022, venujú nám. Pomôže nám to pri začatej rekonštrukcii cvičebných priestorov –rekonštrukcia skladu, obnova poškodenej fasády domu, publikačná činnosť ako aj zlepšenie služieb poskytovaných našim učiteľom a zlepšenie služieb vám všetkým. Naši sponzori získavajú možnosť až 25% zliav na našich podujatiach. Vaša pomoc významne prispela k výsledkom našej činnosti.

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, 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>Covid status</b>	
<b>e-mail:</b>	
<b>Tel.:</b>	
<b>Koľko rokov cvičíte jogu, kde</b>	
<b>Ak máte záujem prihlásiť deti, vyplňte prosím aj túto časť:</b>	<b>Meno dieťa 1:</b>
	<b>Dátum narod.:</b>
	<b>Meno dieťa 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. 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
<b>Ásany – telesné polohy jogy</b> , Timčák G.M., Dugáček D., Polášek M.	Pripravuje sa reedícia	
<b>Joga I.</b> , Timčák G.M. a kol. (nové, doplnené vydanie 2020)	20	
<b>Jóga 1</b> Timcsák G. (preklad do maďarčiny (magyar), druhé vydanie 2022)	Pripravené k vydaniu	
<b>Joga II.</b> Timčák G.M. (aktualizované a rozšírené vydanie 2021)	15	
<b>Joga III.</b> Timčák G.M. (aktualizované a rozšírené vydanie 2021)	15	
<b>Joga IV.</b> Timčák G.M. (aktualizované a rozšírené vydanie 2021)	20	
<b>Joga V.</b> Timčák G.M. (Savita jóga, 2022)	20	
<b>Jóga 2</b> Timcsák G. (preklad do maďarčiny (magyar), druhé vydanie)	12	
<b>Taoistická jóga</b> Timčák G.M. (preklad, 2022)	6	
<b>Majstri jogy o Pravde a poznání</b> – preklad a komentár Górakšašátaky, Aparókšanubhúti a Sarvópanišad: Timčák G.M.	3	
<b>Šri Rámána Gíta</b> (preklad G.M. Timčák) 2022	6	
<b>Učebné materiály pre kurzy učiteľov jogy (zväzok I.-VI.)</b> Timčák G.M. a kol. nové doplnené vydanie 2022		
<b>Bholeovský model prány a pranajámy nové - 3. vyd.</b> –Timčák G.M.	3.50	
<b>Krija joga</b> – Prekl. Dugáček D., Timčák G.M.	3.50	
<b>Gheranda Sanhita</b> (preklad a komentár G.M. Timčák)	10	
<b>Šatkarmy</b> – Timčák G.M. (nové, doplnené vydanie, 2022)	4	

<b>Mystická kontemplácia – Dojčár M.</b>	8	
<b>Súčet</b> Poštovné a balné podľa váhy zásielky		

## 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 kužeľ	17+6	
<b>Súčet</b>		
<b>Poštovné a balné podľa váhy zásielky</b>		

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

Meno:	adresa:	dátum a podpis: