

Plán aktivít Spoločnosti priateľov jogy v roku 2022

(Zmena programu vyhradená. Aktualizované 19.5.2022)

Poznámka: opatrenia týkajúce sa koronavírusovej epidémie vzťahujúce sa na naše cvičenia sú zrušené.

Verejné prednášky na témy súvisiace s jogou: Mišík Peter: Kailash; Termín sa spresní. Mantry v meditácii (G.M. Timčák):
Termín: 8.6.2022.

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.

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

Projekt: „Application of Yoga in managing pre- and post-Covid problems“, pokračuje aj v r. 2022. Info: spjke@netkosice.sk

Najbližší zápis na celoročný kurz: 9., 16., 23., 29.9.2022 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 je otvorený kurz meditácie.**

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 akcia vhodná aj pre tých, ktorí s jogou začínajú.**

Savita jóga Košice 19.-20.november 2022, Barca.

Weekendové kurzy holotrónneho a transformačného dýchania: Na jeseň 2022 bude holotrónne dýchanie klasického typu v Košiciach. Počet účastníkov maximálne 10. Info: 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 novembri 2022 o 19h na Kováčskej 16. Použite všeobecnú prihlášku na kurzy SPJ.

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

Kurzy Savita jogy: Praha - 28/29.5. 2022; (svitak.karin@gmail.com). Košice: 19.-20. november. 2022 (spjke@netkosice.sk).

Letné SK kurzy jogy: 31.7.-5.8. 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): 03.7.-8.7.2022; www.jogatabor.com; lektori G.Timčák, Z.Semsey, 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.

48. Kongres Európskej únie jogy v Zinale (CH), téma: „*Viveka – umenie správneho rozlišovania v živote*“; 21..august 2022 až 26.8.2022. 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 **čo najskôr.**

Moduly SAJ+SPJ **kurzu učiteľov jogy:** Pozrite 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). Nový beh začne v septembri 2022.

Ďakujeme všetkým, ktorí v roku 2022 2% svojej dane, ktorú odvedli štátu za r. 2021, venujú nám. Pomôže nám to pri začatej rekonštrukcii cvičebných priestorov –rekonštrukcia skladu, obnova vonkajšej a vnútornej steny podchodu a fasády domun, 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, 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	
Covid status	
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.	Pripravuje sa reedícia	
Joga I. , Timčák G.M. a kol. (nové, doplnené vydanie 2020)	20	
Jóga 1 Timcsák G. (preklad do maďarčiny (magyar), druhé vydanie 2022)	Pripravené k vydaniu	
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)	12	
Majstri jogy o Pravde a poznání – preklad a komentár Górakšašátky, Aparókšanubhúti a Sarvópanišad: Timčák G.M.	3	
Šri Rámána Gíta (preklad G.M. Timčák) 2022	6	
Učebné materiály pre kurzy učiteľov jogy (zväzok I.-VI.) Timčák G.M. a kol. nové doplnené vydanie 2022		
Bholeovský model prány a pranajámy nové - 3. vyd. –Timčák G.M.	3.50	
Krija joga – Prekl. Dugáček D., Timčák G.M.	3.50	
Gheranda Sanhita (preklad a komentár G.M. Timčák)	10	
Šatkarmy – Timčák G.M. (nové, doplnené vydanie)	3.50	
Mystická kontemplácia – Dojčár M.	8	
Súčet		
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 kužel	17+6	
Súčet		
Poštovné a balné podľa váhy zásielky		

*Používanie je *nutné* si osvojiť na kurze šatkariem

Meno:	adresa:	dátum a podpis: