

# Plán aktivít Spoločnosti priateľov jogy v roku 2021/2022

(Zmena programu vyhradená. Aktualizované 21.12.2021)

**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 spresní. Mišík Peter: Kailash; Vnútorňá a vonkajšia púť – Camino Olvidado (G.M. Timčák): VČS – asi marec 2022 spojená s prednáškou. Termíny sa spresnia ako náhle bude možné mať prednášku.

Workshop **Dhyana and dynamics of Indian classical dance** s Dr. Prakriti Bhaskar. 8.5.2022. Prihláška cez [spjke@netkosice.sk](mailto:spjke@netkosice.sk). Všetci učiteľia 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](mailto: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](http://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 jóga Košice 19.-20.november 2022, Barca.**

**Weekendové kurzy holotrónneho a transformačného dýchania: holotrónne dýchanie v teplej vode.** Akcia pre koronavírus a problémy cezhraničných ciest sa žiaľ odkladá. Akonáhle to pandemické opatrenia umožnia, holotrónne dýchanie uskutočnime. Info: [spjke@netkosice.sk](mailto: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 30.11.-4. 12. 2022, Morávka, penzión u Přehradý ČR (lektori: Timčák, Čulková); [olga.palatova@seznam.cz](mailto:olga.palatova@seznam.cz)

**Kurzy Savita jogy:** Řepice pre koronavírus odložené ([hrackycupa@seznam.cz](mailto:hrackycupa@seznam.cz)), Praha - jar 2022; ([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: 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](http://www.hoteldam.sk)).

**Kurz v maďarskom jazyku (magyar kurzus):** 03.7.-8.7.2022; [www.jogatabor.com](http://www.jogatabor.com); lektori G.Timčák, Z.Semsey, (H. Klobušniková), 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](mailto: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/](http://http://www.euycongress.org/) resp. <https://www.europeanoyoga.org/euyws/events/50yourseuy/>. 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 –začal v januári. 2021. V prípade záujmu ma kurz 1. triedy, prosím pošlite prihlášky ([www.saj.sk](http://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](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, 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](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.	10	
<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)	12	
<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>Jóga 2</b> Timcsák G. (preklad do maďarčiny (magyar), druhé vydanie)	10	
<b>Majstri jogy o Pravde a poznání</b> – preklad a komentár Górakšašátaky, Aparókšanubhúti a Sarvópanišad: Timčák G.M.	3	
<b>Učebné materiály pre kurzy učiteľov jogy (zväzok I.-VI.)</b> Timčák G.M. a kol. <sup>2</sup> nové doplnené vydanie 2021		
<b>Bholevský model prány a pranajámy nové - 3. vyd.</b> –Timčák G.M.	2	
<b>Krija joga</b> – Prekl. Dugáček D., Timčák G.M.	2	
<b>Gheranda Sanhita</b> (preklad a komentár G.M. Timčák)	10	
<b>Šatkarmy</b> – Timčák G.M. (nové, doplnené vydanie)	3	
<b>Obrazový kalendár SPJ pre rok 2022</b>		
<b>Mystická kontemplácia</b> – Dojčár M.	8	
<b>Súčet</b>		
Poštovné a balné podľa váhy zásielky		

<sup>2</sup> 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	
<b>Súčet</b>		
<b>Poštovné a balné podľa váhy zásielky</b>		

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

Meno:	adresa:	dátum a podpis: