

Plán aktivít Spoločnosti priateľov jogy v roku 2024/2025

(Zmena programu vyhradená. Aktualizované 29.8.2024)

Verejné prednášky na témy súvisiace s jogou: Prednáška Mišík Peter: „Kailash“; Termín: október 2024. „Vzťah medzi pránou a vedomím“ (M. Dojčár). jar 2025. Prednáška India 2024 jeseň 2024.

Dlhodobý kurz meditácie pre záujemcov a inštruktorov jogy SPJ a SAJ: v stredu o 19.10 do 20.45, na Kováčskej 16 pokračuje od 9. októbra 2024.

Projekt: „Application of Yoga in managing post-Covid problems“, pokračuje aj v r. 2024/5. Info: spjke@netkosice.sk

Najbližší zápis na celoročný kurz: 6., 13., 20., 27.9.2023 od 16.-18h na Kováčskej 16. Zápis na špecializované kurzy: Prihlásiť sa môžete aj prostredníctvom formulárov na našom webe www.spj.saj.sk. **Zápis na špecializované kurzy (pranajama, relaxačný, manažment stresu ...) je priebežný.**

Dni jogy SAJ a SPJ v Bratislave a Košiciach 2025 – Spoločná meditácia 19.6.2025: 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.**

V dňoch 20. - 22. septembra 2024 sa v Košiciach, Kováčska 16 uskutoční intenzívny **seminár SPJ a SAJ** s panditom **Siddhartha Krishnom, z Ómkananda ášrami Rishikesh zameraný na Upanišady a Pataňdzalho Joga sutru.** Tlmočenie z/do AJ bude zabezpečené. V prípade záujmu o seminár napíšte na adresu: spjke@netkosice.sk

Podnetnou akciou je aj Savita jóga Košice 6.-8. december 2024. Prihlášky prosím posielat' na spjke@netkosice.sk

Weekendové kurzy holotrónneho a transformačného dýchania: 8.-10.11.2024 bude holotrónne dýchanie v teplej vode v Lučivnej. Počet účastníkov maximálne 18. Info: spjke@netkosice.sk; Prihlášky sú na https://spj.saj.sk/?Kurzy:Holotropne_dychanie HB pre inštruktorov jogy SPJ 4.1.2025.

Kurz relaxácie – mesačný kurz relaxácie začne asi v 4. kvartáli 2025

Kurz pranajamy – začne podľa počtu prihlásených v utorok v novembri 2025 o 19h na Kováčskej 16. Použite všeobecnú prihlášku na kurzy SPJ.

Predĺžené weekendové kurzy jogy: predvianočná intenzívna joga 27.11.-1. 12. 2024, Morávka, penzión u Přebrady, ČR (lektori: Timčák, Čulková); Kontakt: pavlinariesova@gmail.com

Kurzy Savita jogy: Praha - 2.-3.11. 2024; (svitak.karin@gmail.com). Košice: 6.-8.12.2024 (spjke@netkosice.sk).

Letné SK kurzy jogy: 3.8.-8.8. 2025 Košická Belá, lektori: G.Timčák, P.Mišík, I.Sedláček, Z.Semsey, P.Sedláček + lektori pre deti: Z. Pirická, M. Bačíková (5-11r). Miesto: Košická Belá, hotel DAM, (pozri aj www.hoteldam.sk).

Kurz v maďarskom jazyku (magyar kurzus): 29.6.-4.7.2025; www.jogatabor.com; lektori G.Timčák, K. Svitáková, Z.Semsey, hudba: I.Sedláček, P. Sedláček.

Zahraničné kurzy jogy 19.7.- 25.7. 2025 Lokalita Žďárec u Skutče, ČR (lektori: G.M.Timčák, Z. Semsey, M. Varholik, konzultant: K. Svitáková),

Prihlášky: Jana Šancová, jsancova@ensomail.cz

52. Kongres Európskej únie jogy v Zinale (CH), téma: „*Abhyása vairágyabhyám – zvládnutie cieľov jogy sa podarí systematickým cvičením a nepripútanosťou*“: 17.8. 2025 až 22.8.2025. Programy tém vo vzťahu k spiritualite budú ohlásené na EUY webe. Informácie na: <http://www.euycongress.org/> resp. <https://www.europeanyoga.org/euyws/events/> Ak máte záujem o účasť v r. 2025, prosím napíšte na timcak.gejza@atk.sk **čo najskôr**.

Moduly SAJ+SPJ kurzu učiteľov jogy: Pozrite www.saj.sk. V prípade záujmu na kurzy 1.- 3. triedy, prosím pošlite prihlášky (www.saj.sk). Beh 3. triedy končí v januári 2025. EUY modul začne asi v roku 2025/6.

Ďakujeme všetkým, ktorí v roku 2024 2% svojej dane, ktorú odvedli štátu za r. 2023, 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 alebo na **telefónnom čísle:** 0905 489 363

Na www.spj.saj.sk nájdete novinky a program našich aktivít, pozvánky, prihlášky na akcie, ukážky kníh, link na on-line časopis „Spirituality Studies“ či **občasník „Joga pre každého“**.

Závazná prihláška na aktivity - zašlite vždy prosím čo najskôr, na vyššie uvedenú adresu

Prihláška na celoročné kurzy a letný kurz je na www.spj.saj.sk

Prihláška na aktivity SPJ ¹	
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. (3. doplnené vydanie, 2023)	15	
Joga I. , Timčák G.M. a kol. (nové, doplnené vydanie 2020)	20	
Jóga 1 Timsák G. (v maďarčine (magyar), druhé doplnené vydanie 2022)	20	
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	
Joga V. Timčák G.M. (Savita jóga pre pokročilejších, 2022)	20	
Jóga 2 Timsák G. (v maďarčine (magyar), druhé vydanie)	15	
Taoistická jóga Timčák G.M. (preklad, 2022)	6	
Majstri jogy o Pravde a poznaní – preklad a komentár Górakšašátky, Aparóksanubhúti a Sarvópanišad: Timčák G.M.	3	
Praktická makrobiotika, jóga a výživa G.M. Timčák 2023	7	
Rámána Maharisi útja és útmutatásai (Timsák M.G. 2023)	10	
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 a doplnené - 3. vyd. –Timčák G.M.	4.50	
Krija jóga – Prekl. Dugáček D., Timčák G.M.	3.50	vypredané
Gheranda Sanhita (preklad a komentár G.M. Timčák, nové vydanie 2022)	15	
Šatkarmy – Timčák G.M. (nové, doplnené vydanie, 2022)	4.50	
Song of Yoga – Sw. Veda Bharati	2	

Mentálne krije – Dugáček D.	10	
JOGA VI. – Timčák G.M.		
Súčet Poštovné a balné podľa váhy zásielky		

Špeciálne cvičebné prostriedky

Pomôcka	Cena/ks (€)	Počet
Extra meditačné podušky „3 in 1“	49	
Meditačné podušky 2 veľkosti + poťah podľa výberu↓	17→19 +9	
Maľovaný poťah na podušky	24	
Textilný poťah na podušky so zipsom	12	
Sáčok pre dandy	4	
Sutra néti	2	
Vastra dhauti	4	
Danda dhauti	5	
Néti lóta (umelá hmota)	5	
Škrabka na jazyk	5	
Pás na meditáciu	6	
Mínérálne gule (čakry)	10-30	
Mály z minerálov (108 gulôčok)	Podľa typu minerálov	
Danda Fe (potravinárska nerez) Ø 8mm *	8	
Danda Fe (potravinárska nerez) *	6.60-8.00	
Danda Fe odpružená (potravin. nerez) *	26	
Danda Ag (pokovenie)*	14,50-16,50	
Danda Au (pokovenie) *	14,50-16,50	
Danda Ag Ø 3mm*	82	vypredané
Danda Ag Ø 4mm*	105	vypredané
Danda Ag Ø 4-5mm s polodrahokamovým koncom*	170-192	
Horusove tyčky - minerálny valček - krištál	8.5	
Horusove tyčky - minerálny valček - šungit	8.5	
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: