

Plán aktivít Spoločnosti priateľov jogy v roku 2025

(Zmena programu vyhradená. Aktualizované 9.1.2025)

Verejné prednášky na témy súvisiace s jogou: „Jóga ženy“ (K. Čániová), apríl 2025 „Vzťah medzi pránou a vedomím“ (M. Dojčár). jar 2025. Prednáška Mišík Peter: Kailash; Termín sa spresní. Prednáška „Od santóše k ánande“ (G.M. Timčák), spojená s Výročnou členskou schôdzou:, marec.2025;

Dlhodobý kurz **meditácie** pre záujemcov a inštruktorov jogy SPJ a SAJ: v stredu o 19.10 do 20.45, na Kováčskej 16. Znovu začal 4. 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: 5., 12., 19., 26.9.2025 od 16.-18h na Kováčskej 16. Zápis na špecializované kurzy: Prihlásiť sa môžete aj prostredníctvom formuláru 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 2024 – Spoločná meditácia 18.6.2024: jogová akcia v rámci Medzinárodného dňa jogy. Je to akcia vhodná aj pre tých, ktorí s jogou začínajú. Podnetnou akciou je aj **Savita jóga** Košice december 2025. Je to zároveň akcia na **predĺženie kvalifikácie učiteľa jogy SAJ.**

Weekendové kurzy holotrónneho a transformačného dýchania: 4.4.-6.4.2025 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 3.1.2026.

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

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

Predĺžené weekendové kurzy jogy: predvianočná intenzívna joga 26.11.-30. 11. 2025, Morávka, penzión u Přeřady, ČR (lektori: Timčák, Čulková); pavlinariesova@gmail.com

Kurzy Savita jogy: Praha - 22/23.3. 2025; (svitak.karin@gmail.com). Košice: X..12.2025 (spjke@netkosice.sk), Budapest máj 2027.

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, V. Tarnociová, Z. Sitárová (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, H. Klobošniková, 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

51. Kongres Európskej únie jogy v Zinale (CH), téma: „*Vairgbja, abhjása*“: 17..august 2024 až 22.8.2025. Programy tém vo vzťahu k spiritulite 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. EUY modul kurzu pre inštruktorov 3. triedy –končil v apríli 2022. V prípade záujmu na kurzy 1.- 3. triedy, prosím pošlite prihlášky (www.saj.sk). Nový beh 1. a 2. stupňa končil v máji 2023. Beh 3. triedy končí v marci 2025.

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 uvedení adresu

Prihláška na celoročné kurzy a letný kurz je 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 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 Timcsák 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	
Joga VI. Timčák G.M. (Savita jóga pre pokročilých 2025)	20	
Jóga 2 Timcsák G. (v maďarčine (magyar), druhé vydanie)	15	
Taoistická jóga Timčák G.M. (preklad, 2022)	6	
Majstri jogy o Pravde a poznání – preklad a komentár Górakšašátaky, Aparókšanubhúti a Sarvópanišad: Timčák G.M.	3	
Praktická makrobiotika, jóga a výživa G.M. Timčák 2023	8	
Rámána Maharisi útja és útmutatásai (Timcsák 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 - 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, nové vydanie 2022)	15	
Šatkarmy – Timčák G.M. (nové, doplnené vydanie, 2022)	4.50	

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 kužeľ	17+6	

Súčet Poštovné a balné podľa váhy zásielky		
---	--	--

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

Meno:	adresa:	dátum a podpis: