

# Plán aktivít Spoločnosti priateľov jogy v rokoch 2019/20

(Zmena programu vyhradená. Aktualizované 11.10.2019)

**Verejné prednášky na témy súvisiace s jogou:** A. Fričová: Arménke chrámy. Termín sa upresní. Mišík Peter: Kailash, Vnútorná púť (G.M. Timčák). Termíny sa upresnia.

Workshop **Dhyana and dynamics of Indian classical dance** s Dr. Prakriti Bharar. 8.5.2020. Prihláška cez [spjke@netkosice.sk](mailto:spjke@netkosice.sk).  
Všetci učiteľia SPJ, frekventanti kurzov SPJ aj iní záujemcovia sú vítaní..

**Zápis na špecializované kurzy:** Prihlásiť sa môžete aj prostredníctvom formulárov na našom webe. **Zápis na špecializované kurzy (pranajama, meditačný, relaxačný, manažment stresu ...) je priebežný. V máji 2019 má byť otvorený kurz pranajamy a meditácie pre pokročilých.**

**SPJ pripravuje nový kalendár pre rok 2020** s obrázkami z jogy .

**Dni jogy SAJ a SPJ v Bratislave, máj 2020.** Je to zároveň akcia na **predĺženie kvalifikácie** učiteľa jogy SAJ. **Je to kurz vhodný aj pre tých, ktorí s jogou začínajú.**

**Savita koncert „Mystické husle“ Košice, 22.11.2019. Savita jóga 23.-24.11.2019.** Prihlášky sú na webe.

**Weekendové kurzy holotrónneho a transformačného dýchania: *holotrónne dýchanie v teplej vode*, 20.-23.3.2020;**  
[spjke@netkosice.sk](mailto:spjke@netkosice.sk);

**Kurz relaxácie** – mesačný kurz relaxácie začne asi v 4. kvartáli 2019

**Kurz meditácie** – začne podľa počtu prihlásených v októbri 2019 o 19h na Kováčskej 16. Použijete všeobecnú prihlášku na kurzy SPJ.

**Predĺžené weekendové kurzy jogy:** predvianočná intenzívna jóga 4.-8. december 2019, Morávka, penzión u Přebrady ČR (lektori: Dugáček. Timčák); [olga.palatova@seznam.cz](mailto:olga.palatova@seznam.cz)

**Kurzy Savita jogy:** Řepice 15.-26.4.2020 ([hrackyucapa@seznam.cz](mailto:hrackyucapa@seznam.cz)), Bratislava jar 2020; Praha 2.-3.11.2019; ([svitak.karin@gmail.com](mailto:svitak.karin@gmail.com)). Košice:23.-24. november. 2019 ([spjke@netkosice.sk](mailto:spjke@netkosice.sk)) – [prihláška tu](#).

**Letné SK kurzy jogy: 03.8.-9.8. 2020 Košická Belá,** lektori: Timčák, Mišík, Sedláček, Semsey, Sedláček + lektori pre deti: Z. Pirická + V. Tarnociová (5-12r). Miesto: Košická Belá, hotel DAM, (pozri aj [www.hoteldam.sk](http://www.hoteldam.sk)).

**Kurz v maďarskom jazyku (magyar kurzus):** 04.7.-10.7.2020 ([www.jogatabor.com](http://www.jogatabor.com); lektori G.Timčák, H.Klobušníková, Z.Semsey, hudba: I.Sedláček, P. Sedláček).

**Zahraničné kurzy jogy 25.7.- 31.7. 2020** Lokalita Žďárec u Skutče, ČR (lektori: G.M.Timčák, Z. Semsey, R. Čulková, M. Belý),  
**Prihlášky:** Jana Šancová, [jsancova@ensomail.cz](mailto:jsancova@ensomail.cz)

V roku 2020 príde do ČR jogín Ritodgata. Plánujeme jeho program aj v Košiciach. Kontakt: Ivo Sedláček, [ivo@savita.cz](mailto:ivo@savita.cz)

**47. Kongres Európskej únie jogy** v Zinale (CH), téma: „Jóga ako vnútorná cesta“; 23.-28..august 2020. Informácie na: <http://www.euycongress.org/>. Je to zároveň akcia na **predĺženie kvalifikácie** učiteľa jogy SAJ. Účastníci získavajú certifikát o účasti od EUY. Ak máte záujem o účasť, 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 pre inštruktorov **3. triedy** – asi v decembri r. 2020. V prípade záujmu prosím pošlite prihlášky ([www.saj.sk](http://www.saj.sk))

**Ďakujeme** vopred všetkým, ktorí v roku 2018 **2%** svojej **dane**, ktorú odvedli štátu za r. 2017, 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>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**

<b>Názov</b>	<b>Cena/kus(€)</b>	<b>Počet objednaných kusov</b>
<b>Ásany – telesné polohy jogy</b> , Timčák G.M., Dugáček D., Polášek M.	9	
<b>Joga I.</b> , Timčák G.M. a kol. (nové, doplnené vydanie 2019)	12	
<b>Jóga 1</b> Timcsák G. (preklad do maďarčiny (magyar), druhé vydanie)	10	
<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 2019	40	
<b>Bholeovský 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)	9	
<b>Šatkarmy</b> – Timčák G.M. (nové, doplnené vydanie)	3	
<b>Obrazový kalendár SPJ pre rok 2019</b>	8	
<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“	35	
Meditačné podušky 2 veľkosti + poťah podľa výberu	15 → 18 +8	
Danda Fe (potravinárska nerez) Ø 8mm *	4	
Danda Fe (potravinárska nerez) *	2,8	
Danda Fe odpružená (potravin. nerez) *	23	
Danda Ag (pokovenie)*	9,7	
Danda Au (pokovenie) *	9,8	
Danda 2 Ag Ø 3mm*	82	
Danda Ag Ø 4mm*	105	
Danda2 Au Ø3mm*	499	
Danda Au Ø4mm*	707	
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

2 Výrobná cena výrobcu v Brne, 14 karátové Au

Meno:	adresa:	dátum a podpis:
-------	---------	-----------------

Pri väčších objednávkach poskytujeme množstevné zľavy.