

PLÁN AKTIVÍT SPOLOČNOSTI PRIATEĽOV JOGY V ROKU 2026

(Zmena programu vyhradená. Aktualizované 10.3.2026)

Verejné prednášky na témy súvisiace s jogou: „Abhjása a vairágya – podporné procesy v jogovom živote“ – prednášajúci G. M. Timčák; „Kailash“ – prednášajúci P. Mišík. Termíny sa upresnia

Dlhodobý kurz meditácie pre záujemcov a inštruktorov jogy SPJ a SAJ: v stredu o 19.10 do 20.45, na Kováčskej 16 pokračuje od 8. októbra 2025.

Projekt: „Application of Yoga in managing post-Covid problems“, pokračuje aj v r. 2026. Info: spjke@netkosice.sk

Najbližší zápis na celoročný kurz: 4., 11., 18.; 25.9.2026 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 2026 – Spoločná meditácia 18.6.2026: 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. **Je to zároveň akcia evidovateľná na predĺženie kvalifikácie učiteľa jogy SAJ.**

Podnetnou akciou je aj **Savita jóga Košice 4.- 6. 12.2026**. Prihlášky prosím poslať na spjke@netkosice.sk

Weekendové kurzy holotrónneho a transformačného dýchania: 17. – 19.4.2026 bude holotrónne dýchanie v teplej vode v Lučivnej. Počet účastníkov maximálne 18. Info: spjke@netkosice.sk; Prihlášky sú na www.spj.saj.sk. HB pre inštruktorov jogy SPJ 2.1.2027.

Kurz relaxácie – mesačný kurz relaxácie začne asi v 2. kvartáli 2026

Kurz pranajamy – začne podľa počtu prihlásených v utorok v novembri 2026 o 19.10 h na Kováčskej 16. Použite všeobecnú prihlášku na kurzy SPJ.

Predĺžené weekendové kurzy jogy: predvianočná intenzívna joga 25.11.- 29.11.2026, Morávka, penzión u Přebrady, ČR (lektori: Timčák, Svitáková); Prihlášky: pavlinariesova@gmail.com

Kurzy Savita jogy: Praha - 28.-29.3.2026; (svitak.karin@gmail.com). Košice: 4.-6.12.2026 (spjke@netkosice.sk).

Budapešť: máj 2027

Holotrónne dýchanie v teplej vode, Lučivná, 17.-19.4.2026 (spjke@netkosice.sk)

Letné SK kurzy jogy: 2.8.-7.8. 2026 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): 28.6.- 3.7.2026; www.jogatabor.com; lektori G.Timčák, H. Klobušníková, K. Svitáková, Z.Semsey, hudba: I.Sedláček, P. Sedláček.

Zahraničné kurzy jogy 18.7.- 24.7. 2026 Lokalita Bedihošť, ČR (lektori: G.M.Timčák, Z. Semsey, M. Varholik, ko-lektor: K. Svitáková), Prihlášky: Jana Šancová, jsancova@ensomail.cz

52. Kongres Európskej únie jogy v Zinale (CH), téma: „Dvéša a rága“: 15.8. - 20.8.2026. Programy tém vo vzťahu k spiritualite budú ohlásené na EUY webe. Informácie na: Congress in Zinal 2026 – European Union of Yoga resp. Upcoming – European Union of Yoga. Ak máte záujem o účasť v r. 2026, 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 prihlášku ktorú nájdete na stránke www.saj.sk. Nový kurz 1. – 3. triedy začne v decembri 2026.

Beh 3. triedy skončil v marci 2025. EUY modul začal v decembri 2026.

Ďakujeme všetkým, ktorí v roku 2026 2% svojej dane, ktorú odvedli štátu za r. 2025, 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 a na Facebooku (Spoločnosť priateľov jogy) nájdete novinky a program našich aktivít, pozvánky, prihlášky na akcie, ukážky kníh, link na on-line časopis „Spirituality Studies“

**Záväzná 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 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	
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)	23	
Jóga 1 Timcsák G. (v maďarčine (magyar), druhé vydanie 2022)	20	
Jóga 2 Timcsák G. (v maďarčine (magyar), druhé vydanie)	15	
Jóga 3 Timcsák G. (v maďarčine (magyar), prvé vydanie)	23	
Taoistická jóga Timčák G.M. (preklad, 2022)	6	
Jógová hygiena mysle , Timčák G.M. 2025	15	
Majstri jogy o Pravde a poznaní – preklad a komentár Górakšašáta, Aparókšanubhúti a Sarvópanišad: Timčák G.M. 1991	3	
O Pravde a poznaní – preklad a doplnený komentár Górakšašáta, Aparókšanubhúti a Sarvópanišad: Timčák G.M. 2025	7	
Praktická makrobiotická a jógová výživa , G.M. Timčák, 2026	8	

Rámana Maharisi útja és útmutatásai, Timesák M. G., 2023	10	
Šri Rámana 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.	4.50	
Mentálne krije – Prekl. Dugáček D.,	10	
Gheranda Sanhita, preklad a komentár G.M. Timčák, nové vydanie 2022	15	
Šatkarmy – Timčák G.M. (nové, doplnené vydanie, 2022)	4.50	
CD Ivo Sedláček	12	
Súčet Poštovné a balné podľa váhy zásielky		

Špeciálne cvičebné prostriedky

Pomôcka	Cena/ks (€)	Počet
Extra meditačné podušky „3 in 1“	48	
Meditačné podušky 2 veľkosti + poťah podľa výberu	17+12	
Danda Fe (potravinárska nerez) Ø 5 - 8mm *	8	
Danda Fe (potravinárska nerez) * Ø 3 – 4 mm	6.60	
Danda Fe odpružená (potravin. nerez) * Ø 3 – 4 mm	23	
Danda Ag (pokovenie)* Ø 3 – 8 mm	14.50 – 16.50	
Danda Au (pokovenie) * Ø 3 – 8 mm	14,50- 16,50	
Danda Ag Ø 3mm*	82	nedostupné
Danda Ag Ø 4mm*	105	
Danda Ag Ø 4mm* s ónyxom	170	
Danda Ag Ø 5mm* s achátom	192	
Sada 5 dánd s minerálnymi rezonátormi pre 5 prvkov*	173	nedostupné
Horusove tyčky (2) a disperzný kužel	17+6	nedostupné
Súčet Poštovné a balné podľa váhy zásielky		

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

Meno:	adresa:	dátum a podpis: