

Spoločnosť priateľov jogy, Kováčska 16, Košice

---

## **Pozvánka**

24.3. 2026 sa uskutoční multimedialna prednáška:

### **Tapas - seba-disciplína jógy kedysi a dnes**

**Vplyv sebadisciplíny a redukcie komfortu na psychofyzické zdravie a silu.**

Program bude venovaný jogovému tréningu pre objavenie výhod tapasu v každodennom živote ako aj VČS.

*G.M. Timčák*

Telesné a duchovné zdravie môžeme podporiť správnymi rozhodnutiami



Miesto: Kováčska 16

Začiatok: utorok 19.30.h

Vstupné dobrovoľné

Ďalšie informácie: [www.spj.saj.sk](http://www.spj.saj.sk)