

Jäsenkirje

Yhdistyksemme on perustettu Espoolaisen joogaperinteen pohjalle.

Espoon työväenopiston ensimmäinen joogaryhmä aloitti, pienistä ennakoluuloista huolimatta, Aarnivalkean koululla 1971. Nykyisin ryhmiä on lähes neljäkymmentä.

Syksyllä -81 Silja Hakala, Liisa Valtonen ja Leila Suvanto perustivat Haukilahteen Jukotuvan, jossa he sekä myöhemmin myös mm. Ritva Lopenen ja Liisa Suonio ohjasivat joogaryhmiä kymmenen vuoden ajan.

Yhdistyksillä ja työpaikoilla on ollut useita omia ryhmiään. Tästä esimerkkinä Silja Hakalan vuonna -92 aloittama Sydänyhdistyksen joogaryhmä, jossa Ritva Lopenen jatkoi ohjaajana vuodesta -97, kunnes tänä syksynä ryhmä siirtyi Helena Voutilaiselle.

Useat lääkärit, fysioterapeutit ja mielenterveyden asiantuntijat hyväksyvät joogan harjoittamisen itsehoitomuotona. Liikuntakeskukset ja urheiluseurat tarjoavat joogaa kuntoliikuntana.

Espoossa on useita yksityisiäkin joogan opettajia kuten Päivi Jokimies ja Päivi Vastela, jotka ohjaavat Iyengar-joogaa sekä Raija Laaksonen, tässä vain muutamia mainitakseni.

Matinkylän Pirtillä ja Laaksolahdessa on järjestetty kesäjoogaa, joka tänä vuonna toteutettiin yhdistyksemme siipien suojassa. Kesäjoogan ohjaajat ovat tehneet työnsä karmajoogana.

Yhdistys toimii vapaaehtoistyön pohjalta ja sen on tarkoitus tuoda iloa ja lisätä sydämen viisautta. Tässä työssä virheidenkin teko on sallittua ja toinen toisiimme tukeutuminen kuuluu asiaan. Toivon kaikille antoisia hetkiä joogan parissa, ottamatta itseämme tai joogaa liian vakavasti.

t. Ulla-Maija

Yhdistyksen jäsenyys

Olet Espoon Joogakerhon jäsen, jos maksat jäsenmaksun 5€ yhdistyksen tilille Nordea Omena 143230- 225383. Sinulle ei tule erillistä maksulomaketta, eli näillä tiedoilla onnistuu. Maksuun kirjoita nimesi ja osoitteesi tai muut yhteystietosi sekä viitenumeron 10812. Toivoisimme, että mahdollisimman moni antaisi sähköpostiosoitteensa, niin meidän on helpompi pitää yhteyttä. Sähköpostiosoitteesi voit ilmoittaa myös suoraan sihteerillemme Päivi Jokimiehelle os paivi.jokimies@fonet.fi. Vuoden 2008 jäsenmaksua ei tarvitse maksaa ja vuoden 2009 jäsenmaksun toivomme sinun maksavan viimeistään 28.02.2009. Lämpimästi tervetuloa yhdistyksemme jäseniksi kaikki joogasta ja harrastusmahdollisuuksiemme laajentamisesta kiinnostuneet espoolaiset ja muut mukavat ihmiset.

Jäsentilaisuudet

Seuraava jäsentilaisuus on Matinkylän Pirtillä sunnuntaina 16.11.2008 klo 14-16. Viime kesänä Raija Laaksonen ohjauksen yhteydessä antoi meille näytteen loppurentoutuksesta rummutuksen säestyksellä. Rumpuhan on ikivanha alkuperäiskansojen pyhien toimitusten väline. Ainakin minusta rummutus tuntui yllättävän hyvin tukevan rentoutusta ja meditaatiota. Tapaamisen yhteydessä voimme varmaan muutenkin yhdessä suunnitella tulevaa kautta. Tilaisuus on maksuton.

Tammikuun 11.2009 kello 13-16 Matinkylän Pirtillä Eija Tervonen ohjaa meille lempeää Yin-joogaa tai jos Eija on estynyt saapumasta Päivi Jokimies ohjaa Iyengar-joogaa. Tilaisuus on tarkoitettu vain joogaohjaajille tai -opettajille.

Tulevaa toimintaa

Ensi syksynä aloittaa ryhmä, jossa ohjataan lempeää Hatha-joogaa. Ohjajina toimivat Kristiina Luukkonen ja Ritva Koivunen. Päivä on todennäköisesti keskiviikko ja aika 10-11.30. Yritämme varata harjoituspaikaksi jonkun salin, missä talvella ei olisi kylmä tai Matinkylän Pirtin.

On toivottu jatkuvaa äitiysjoogaryhmää jossa sarja olisi esim neljä tai kuusi kertaa. Emme ole vielä löytäneet ohjaajaa. Ryhmä voisi toimia vaikka Leppävaaran suunnalla. Olisi hauskaa, jos joku ilmoittautuisi ohjaajaksi tai osaisi neuvoa jonkun sopivan.

Yhdistyksen hallitus

Ulla-Maija Rönkä, puheenjohtaja, ulla-maija.ronka@kolumbus.fi, puh 0456798221

Ritva Koivunen, varapuheenjohtaja ritva.koivunen@netsonic.fi, puh 0503040220

Päivi Jokimies, sihteeri, paivi.jokimies@fonet.fi,

Pirjo Venhola, rahastonhoitaja, pirjo.venhola@kolumbus.fi

Eva Peltola, jäsen, eva.peltola@hotmail.com

Kristiina Luukkonen, jäsen, tiahei.luukkonen@kolumbus.fi