



Jäsenkirje 1/2011

19.1.2011

Hyvä jäsen

Useat espoolaiset käyvät säännöllisesti joogatunneilla ja joogaa arvostetaan hyvänä itsehoitomuotona. Espoossa käynnistyi viime vuonna monia uusia joogaryhmiä niin työväenopistossa, joogakouluissa kuin yksityisten jooganopettajienkin toimesta. Yhdistyksemme muutaman vuoden toiminut joogaryhmä Haukilahden palvelutalossa on aivan täynnä ja toiminta jatkuu edelleen. Aloitamme helmikuun alussa joogan alkeiden opetuksen Olarissa. Jo perinteeksi tullut kesäjooga onnistui jälleen hienosti. Kiitos siitä ahkerille ohjaajille ja osallistujille. Pyrimme saamaan kesäjoogaa Matinkylän Pirtillä, myös tänä kesänä. Siitä lähemmin seuraavassa jäsenkirjeessä.

Viime vuonna ohjaajatapaamisissa perehdyttiin keväällä ja syksyllä hormonijoogaan jooganohjaaja Anja Huovisen opastamana ja syksyllä Iyengar-jooganopettaja Päivi Jokimies tutustutti Tre-rentoutus menetelmään. Viime vuoden jäsentilaisuudet olivat hyvin suosittuja. Keväällä lääkäri ja jooganopettaja Kerttu Kelomaa-Sulonen opasti hoitamaan selkää joogan keinoin ja syksyllä jatkoimme saman teeman parissa. Syystarjontaan kuului myös Varpu Tavin innostava luento aiheesta kuinka tasapainottaa hormonitoimintaa elämäntapakeinoin.

Viime syksynä järjestimme kuuden kerran äitiysjooga-kurssin Pienellä Jooga salilla Leppävaarassa. Ohjaajana oli meditaation- ja jooganohjaaja Liisa- Erika Savonen. Viime vuonna järjestimme kaksi viikonlopun mittaista kurssia lastenjoogan ohjaamisesta Joogakoulu Shantissa Helsingissä. Ohjaajina olivat jooganopettajat Sirpa Silventoinen ja Ulla-Maija Rönkä sekä Saksassa lastenjoogan ohjausta opiskellut ja Suomen Joogaliiton opettaja koulutuksessa oleva Anja Huovinen. Tänä kesänä, yhteistyössä Suomen Joogaliitto ry:n kanssa, pidämme vastaavan koulutuksen Joogaopistolla Saarijärvellä.

Joogan vähemmän tunnettu puoli, meditaatio, kiinnostaa monia, sen hyvät vaikutukset ovat viime vuosina saaneet huomiota myös julkisuudessa. Tämän on myös kevään ohjaajatapaamisen aiheena. Ohjaajana meditaation- ja jooganopettaja Anja Toppinen. Tilaisuus on tarkoitettu jooganopettajille ja alaa opiskeleville.

Kevään jäsentilaisuuden aiheena on hengitys ja ääni. Ohjaajana fysio- ja joogaterapeutti sekä jooganopettaja Iia Lappalainen.

Nykyisin joogan kehoa ja mieltä tasapainottava vaikutus tunnetaan hyvin, mutta miten jooga aikoinaan rantautui Espooseen. Vuosikokouksemme alussa espoolaiset ”joogan-pioneerit” Sirpa Silventoinen ja Ritva Lopenen tulevat kertomaan joogan alkutaipaleesta Espoossa.

Jooga on itsekasvatusmenetelmä joka vaatii säännöllisyyttä ja pitkäjännitteisyyttä toimiakseen, mutta sen hedelmät ovat hyviä, kannattaa maistaa.

Aurinkoisin terveisin

Ulla-Maija



Tulevaa toimintaa

Vuosikokous

Pidetään su. 6.3 klo.13 Haukilahden palvelutalolla, Haukilahdenkatu 6, 02170 Espoo.

Kokouksen alussa jooganopettajat Sirpa Silventoinen ja Ritva Lopenen kertovat joogan alkutaipaleesta Espoossa. Olet lämpimästi tervetullut.

jatkuu

Kaksi joogan alkeiskurssia Olarissa 3.2.-28.4. klo 19-20.30

Olarin Steinerkoulu, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Ohjaajana on Heidi Mehtonen.

Ensimmäinen alkaa torstaina **3.2. klo 19-20.30**, kertoja on kuusi. Välittömästi sen jälkeen **17.3.** alkaa toinen kurssi, myös kuuden kerran kokonaisuus. Kiirastorstaina on vapaata ja viimeinen harjoituspidetään 28.4.

Yhden kurssin hinta on 45e ja se maksetaan Espoon joogakerhon tilille: IBAN FI87 1432 3000 2253 83,

BIC NDEAFIHH. Viitenumero 10838 ja viitetietoihin; kurssin alkamispäivä ja osallistujan nimi. Kurssi maksetaan ennen opetuksen alkamista. Ota maksutosite mukaan tullessasi ensimmäiselle tunnille. Kurssille ilmoittautumiset: ulla-maija.ronka@kolumbus.fi. / 045 6798221. Kirjoita viestiin kurssin alkamispäivä sekä nimesi yhteystietoineen. Mukaan mahtuu 16 osallistujaa.

Vuoden ensimmäinen ohjaaja tapaaminen su. 20.2. klo. 12-14.30.

Paikkana on Marja Wilkmanin ylläpitämä Pieni Joogasali Leppävaarassa, Lakkisepänkuja 2 B toinen krs, 02650 Espoo. <http://www.pienijoogasali.fi>. Joogan ja meditaation opettaja Anja Toppinen ohjaa meille lyhyen alustuksen jälkeen meditaatioharjoituksen. Kurssi on maksuton eikä ennakkoilmoittautumista tarvita.

Aamujoogaa Haukilahdessa -11

Aamujooga jatkuu kevätkaudella Haukilahden palvelutalossa Haukilahdenkatu 6:ssa. Keskiviikkoisin klo 9.15-10.45. Ohjaajina jatkavat samat joogaliiton kouluttamat opettajat Ritva Koivunen ja Kristina Luukkonen, jotka opettavat kaikille soveltuvaa Hathajoogaa. Kurssi on täynnä.

Kevään jäsentilaisuus

Su. 17.4. klo 10-15 Espoon Iyengarjooga keskus, Niittykummuntie 4, 02200 Espoo. <http://www.joogaespoo.fi>.

Aiheena on hengitys ja ääni. Seminaarin ohjaa jooganopettaja ja fysioterapeutti Iia Lappalainen, joka on valmistunut myös joogaterapeutiksi. Ilmoittautumiset ulla-maija.ronka@kolumbus.fi / tekstiviestinä 045 6798221. Maksu paikalla yhdistyksen jäseniltä 20e muilta 30e.

Koulutusta lastenjoogan ohjaukseen, 4vrk

La.-ke. 18-22.6.11. Paikkana on Suomen Joogaliitto ry:n ylläpitämä Joogaopisto Saarijärvellä, puh. (014) 421 670. <http://www.joogaliitto.fi>. Kurssi on tarkoitettu jo aiemmin joogaa harjoittaneille ja lasten parissa työskenteleville. Se sopii myös esim. joogan-, tanssin- ja liikunnanopettajille, jotka tarvitsevat lisäkoulutusta lastenjoogasta.

Ohjaajina Ulla-Maija Rönkä, Sirpa Silventoinen sekä Anja Huovinen. Tietoa kurssista joogaopistolta sekä ulla-maija.ronka@kolumbus.fi. Kurssille ilmoittautumiset Joogaopiston kautta. Kurssilla on vielä muutama vapaa paikka.

Vuoden 2011 jäsenmaksu 5e, maksetaan yhdistyksen tilille: IBAN FI87 1432 3000 2253 83, BIC NDEAFIHH. Viitenumero on 10812, viitetietoihin nimesi ja yhteystietosi.

*Kotisivuillamme kannattaa käydä, päivitämme niitä jatkuvasti: <http://www.espoon-joogakerho.net>
Tietoa toiminnastamme löydät myös Länsiväylä-lehdestä.*