



Jäsenkirje 1/2012

6.2.2012

Hyvä jäsen

Eri puolilla Espoota toimivien joogaryhmien tämänvuotinen toiminta on jo hyvässä vauhdissa. Talvipak-
kasillakin ryhmiin on tultu, jokin joogassa vetää puoleensa.

Olisiko se hyvä olo joogatunnin jälkeen, vai ehkä sekin miten jooga taipuu moneksi auttaen eri elämän-
vaiheissa voimaan hyvin. Toivottavasti olet löytänyt itsellesi sopivan tavan harjoittaa joogaa ja mahdol-
lisesti käyt säännöllisesti myös ohjatussa joogassa.

Viime vuonna järjestimme kaksi jäsentilaisuutta, joissa molemmissa ohjaajana toimi jooganopettaja ja
fysioterapeutti Iia Lappalainen. Tilaisuudet olivat hyvin innostavia ja osallistujia oli niin paljon kuin saliin
voitiin ottaa. Maalikuussa Iia tulee pitämään jäsenille koulutuksen jonka aiheena on hengitys ja liike.
Viimevuoden molempien ohjaajatapaamisten aiheena oli meditaatio. Jooga- ja meditaatio-opettaja Anja
Toppinen ohjasi nämä koulutukset rauhallisella ja innostavalla tavallaan. Kevään ohjaajatapaamisessa
saamme tutustua jooganopettaja ja Suomen joogaliitto ry:n kouluttaja Saara Renkon ohjauksessa siihen,
miten selkää voidaan hoitaa joogan avulla.

Yhdistyksemme kurssit, joogan alkeet Olarissa sekä Haukilahden palvelutalon jooga ovat olleet
aivan täysiä ja ryhmissä on vallinnut hyvä tunnelma. Tutkimme mahdollisuuksia aloittaa syksyllä
uudella ryhmällä Matinkylässä. Tanssinopettaja Jenna Rignell aloittelee Matinkylässä yhdistyksen
Astangajoogaryhmän ja lastenjoogaryhmien parissa, toivotaan näille ryhmille hyvää alkua! Tulemme
järjestämään jo perinteeksi tullutta kesäjoogaa kesä- ja elokuussa. Toivottavasti saamme taas Matinkylän
Pirtiltä tilat siihen. Yhdistyksen kotisivuille tulee tieto heti, kun saamme varmistuksen siitä.

Toivotan lämpimästi kaikki yhdistyksen toiminnassa mukana olleet ja siitä kiinnostuneet tulemaan
yhdistyksen maaliskuiseen vuosikokoukseen 25.3.-12 klo 15 Haukilahden palvelutalolle. Samalla
käytän tilaisuutta hyväksi kiittääkseni siitä luottamuksesta, että olen saanut hoitaa yhdistyksemme
puheenjohtajan tehtäviä toimintamme alkuajoistamme asti. Nyt on aika siirtää soihtu seuraavalle ja
toivottaa hänelle hyvää jatkoa!

Voit olla mukana kehittämässä toimintaamme mieleiseesi suuntaan tekemällä ehdotuksia tulevista
joogakursseista, luennoista ja jäsentilaisuuksista, sekä ohjaajatapaamisien sisällöistä ym.
Otamme mielellämme ehdotuksia ja toiveita vastaan: toimisto@espoon-joogakerho.net

*Ajatella miten hauskaa on, kun joogassa omia polkujamme samoten, olemme kuitenkin kaikki
yhteisellä matkalla.*

Sydämellisin terveisin
Ulla-Maija



jatkuu...

Tulevaa toimintaa 2012

Kevään alkeiskurssi

Keväällä järjestämme Olarissa Steinerkoululla joogan alkeiskurssin. Olarin Steinerkoulu, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Ohjaajana on Heidi Mehtonen. Se alkaa torstaina 12.1. klo 19,15-20.45, kertoja on 12. Kurssin hinta on 90 e. Oma jooga-alusta mukaan. Kurssi on täynnä.

Aamujoogaa Haukilahdessa

Aamujooga jatkuu kevätkaudella Haukilahden palvelutalossa, Haukilahdenkatu 6, 02170 Espoo, 11.1.-12. alkaen, keskiviikkoisin klo 9.15-10.45. ja kertoja on 15. Ohjaajina jatkavat samat joogaliiton kouluttamat opettajat Ritva Koivunen ja Kristina Luukkonen, jotka opettavat kaikille soveltuvaa Hathajoogaa. Kurssin maksu on 110e. Oma jooga-alusta mukaan. Kurssi on täynnä.

Joogaa lapsille

Tanssinopettaja Jenna Rignell aloittaa yhdistyksemme puitteissa lastenjoogatunnit lauantaisin Matinkylässä, Matinkatu 7, 02230 Espoo: 3-5 vuotiaille, klo 10-10.40 ja 6-8 vuotiaille, klo 10.45-11.30. Myös vanhemmille lapsille on suunnitteilla joogaryhmä. Lisätietoja ohjaajalta: jenna.rignell@gmail.com.

Kevään jäsentilaisuus

Kevään jäsentilaisuus alkaa la 3.3.-12 klo 17-19 ja jatkuu su 4.3.-12 klo 10-13. Espoon Iyengarjooga keskuksessa, Niittykummuntie 4, 02200 Espoo, <http://www.joogaespoo.fi>. Aiheena on: Liike ja hengitys joogaharjoituksessa. Seminaarin ohjaa jooganopettaja ja fysioterapeutti Iia Lappalainen. Ilmoittautumiset ulla-maija.ronka@kolumbus.fi tai tekstiviestinä 045 6798221. Maksu paikanpäällä yhdistyksen jäseniltä 20e, muilta 30e. Jooga-alusta mukaan. Kurssilla on tilaa.

Vuosikokous

Pidetään su. 25.3 klo.15 Haukilahden palvelutalolla, Haukilahdenkatu 6, 02170 Espoo.
Olet lämpimästi tervetullut.

Kevään ohjaajatapaaminen

Ohjaajatapaaminen on su. 15.4. klo 13-16. Jooganopettaja ja Suomen joogaliitto ry:n kouluttaja Saara Renko ohjaa lyhyen alustuksen jälkeen selän hyvinvointia tukevan joogaharjoituksen. Paikkana on Marja Wilkmanin ylläpitämä Pieni Joogasali Leppävaarassa, Lökkisepänkuja 2 B toinen krs, 02650 Espoo, <http://www.pienijoogasali.fi>. Kurssi on jäsenille maksuton (muilta 10e) eikä ennakkoilmoittautumista tarvita. Oma jooga-alusta mukaan.

Koulutusta lastenjoogan ohjaukseen, 4vrk

Ma 25.6. - pe 29.6. Paikkana on Suomen Joogaliitto ry:n omistama 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, Janette Räikkönen sekä Anja Huovinen.

Tietoa kurssista joogaopistolta sekä ulla-maija.ronka@kolumbus.fi. Kurssille ilmoittautumiset Joogaopiston kautta.



Muistitko:

Vuoden 2012 jäsenmaksu 5e, maksetaan yhdistyksen tilille: **FI87 1432 3000 2253 83**. Kirjoita maksuun **jäsenen nimi** ja **yhteystiedot**, viitenumero on **10812**. **Jäsenmaksu maksetaan vuosittain, eräpäivään 31.3. mennessä.**

Autat näin yhdistyksemme toimintaa!

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