



## Jäsenkirje 1/2014

17.2.2014

### *Hyvä joogaystävä*

Kevätkautemme on jo hyvässä alussa. Olet ehkä mukana jossain joogaryhmässä tai tee harjoitusta itsenäisesti. Miten vain, olet varmaankin huomannut miten paljon joogasta on iloa ja hyötyäkin omassa elämässäsi. Omalla tavallaan kohtaamme toinen toisemme joogasalin hiljaisuudessa tai asetumme miellyttävään paikkaan ihanassa yksinäisyydessä. Itse harjoituksessa jokainen on kuin omalla tontillaan omana itsenään. Ajoittain ehkä tulla vieläkin enemmän omaksi itsekseen.

Haukilahdessa jooganopettajien Kristina Luukkosen ja Pirjo Venholan ohjaama, jo vuosia toiminut joogaryhmä, on ollut täynnä, samoin kuin myös jooganopettaja Heidi Mehtosen ohjauksessa oleva jooganjatkoryhmä Olarissa. Molemmissa tunnelma on kuulemma hyvä. Nämä kurssit jatkuvat edelleen. Viime syksynä pääsin pitämään yhdistyksemme jäsentilaisuuden. Aiheena oli käytännönläheinen joogafilosofia. Ohjaajien syystapaamisen ohjasi innostavaan tapansa Iia Lappalainen. Hän opasti ohjaajia asanan ja hengityksen yhdistämisen.

Järjestämme ennen vuosikokousta jäsenillemme mahdollisuuden tutustua Joogaopettaja SJL® ja Reikimaster Tuija Kuisman avulla mielelenkiintoiseen aiheeseen: miten värit vaikuttavat tunteisiin ja miten niillä voidaan tasapainottaa chakroja. Lisäksi hän kertoo värien merkityksestä eri ikäkausina. Teemme myös pienen aiheeseen liittyvän harjoituksen ja keskustelullekin on varattu hiukan aikaa. Tuija on laillistettu: Elämän Värit Koloristi® -kouluttaja. Hän on pitänyt aiheesta useita kursseja. [www.hathajooga.fi](http://www.hathajooga.fi). Tilaisuus on jäsenille maksuton. Olette kaikki hyvin tervetulleita sen jälkeen pidettävään vuosikokoukseen.

Tämän kevään toisen jäsentilaisuuden ohjaa Iia Lappalainen. Aiheena on silloin: miten sovitan jooga-asanan itselleni sopivaksi ja turvallisiksi. Iialla on hyvät valmiudet opastaa meitä, sillä hän on koulutukseltaan sekä jooga-että fysioterapeutti. Samalla pääsemme tutustumaan Iian kauniiseen ja toimivaan joogasaliin nimeltä: Joogatila.

Kevään ohjaajatapaamisessa keskitymme meditaatioon. Aiheeseen ja meditaatioharjoitukseen meidät johdattaa jooganopettaja Soilikki Suntola, jonka historia jooganparissa työskentelystä kattaa jo vuosikymmeniä. Suositte perinteikäs kesäjooga jatkuu tänäkin kesänä.

Saimme taas vuokrattua Matinkylän Pirtin valoisan ja viihtyisän salin. Ohjaajat tekevät ohjaukset vapaaehtoistyönä, palkkana on ilo päästä ohjaamaan teitä.

1.-2.3 Kaapelitehtaalla järjestetään, viime vuoden tapaan, Joogafestivaalit. [www.joogafestival.fi](http://www.joogafestival.fi). Näytetunnit ja tasokkaat luennot sekä mahdollisuus tutustua vaikkapa eri joogakouluihin ja yhdistyksiin kutsuu. Paikalla on myös Suomen Joogaliitto ry:n toiminnan esittely sekä liiton nykyisen puheenjohtajan Sinikka Talan luento.

Voikaa hyvin ja pysykää iloisina.

Ulla-Maija



### *Tulevaa toimintaa*

#### **Aamujoogaa Haukilahdessa**

Aamujoogaa kevätkaudella Haukilahden palvelutalossa, Haukilahdenkatu 6, 02170 Espoo, keskiviikkoisin klo 9.15-10.45. 8.1. - 16.4. Opetuskertoja 15. Kurssin maksu on 110e. Ohjaajina toimivat Suomen joogaliiton kouluttamat opettajat Kristina Luukkonen ja Pirjo Venhola, jotka opettavat kaikille soveltuvaa Hathajoogaa. Ilmoittautumiset: Kristina puh 050 3533468 tai sähköpostitse: [tiahei.luukkonen@kolumbus.fi](mailto:tiahei.luukkonen@kolumbus.fi).

Oma jooga-alusta mukaan. Kurssi on täynnä, kysy perustuspaikkoja.

*jatkuu seuraavalla sivulla*

## **Iltajoogaa Olarissa**

Järjestämme Olarissa Steinerkoululla joogan jatkokurssin. Olarin Steinerkoulu, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Ohjaajana toimi aluksi Heidi Mehtonen. Nyt ohjaajina jatkavat Kristiina Luukkonen ja Berit Pystynen. Torstaisin 9.1-8.5, klo 19.15-20.45, kertoja on 15. Kurssin hinta on 110e. Kurssi on jo täynnä. Oma jooga-alusta mukaan.

## **Kevään ensimmäinen jäsentilaisuus ja vuosikokous**

Ennen vuosikokousta pidetään jäsentilaisuus 23.3 klo 12-14, jooganopettaja SJL® ja Elämä Värit Koloristi® -kouluttaja Tuija Kuisma johdattelee jäsentilaisuudessamme meidät tutustumaan värien tasapainottavaan vaikutukseen eri-ikäkausina. Haukilahden palvelutalo, Haukitalo, Haukilahdenkatu 6, 02170 Espoo. Tilaisuus on jäsenille maksuton, muilta osallistumismaksu on 10e. Ilmoittautumiset ulla-maija.ronka@kolumbus.fi tai tekstiviesti 045 6798221.

Yhdistyksen vuosikokous pidetään su 23.3 -14, klo 14.15. Osoite on Haukilahden palvelutalo, Haukitalo, Haukilahdenkatu 6, 02170 Espoo. Tilaisuudessa on tee- ja kahvitarjoilu. Olet lämpimästi tervetullut tilaisuuteen.

## **Kevään toinen jäsentilaisuus**

Tilaisuus pidetään su 6.4. klo 13-16. Paikkana on uusi joogastudio nimeltään Joogatila, Munkkiniemen puistotie 19, 00330 Helsinki. <http://www.tmitterapiia>

Asanatyöpaja, jossa aiheena on: Miten säätelen asanat turvallisiksi ja itselleni sopiviksi.

Ohjaajana jooganopettaja, jooga- ja fysioterapeutti Iia Lappalainen.

Avustajana toimii jooganopettaja Ulla-Maija Rönkä.

Ilmoittautumiset ulla-maija.ronka@kolumbus.fi tai tekstiviestinä 045 6798221.

Tilaisuus on jäsenille 15e, muilta 20e. Jooga-alusta mukaan.

## **Kevään ohjaajatapaaminen**

Tilaisuus pidetään su 27.4.-14 klo 12-15. Paikkana on Espoon Iyengarjooga keskus, Westendintie 1, 02160 Espoo. <http://www.joogaespoo.fi>

Aiheena on: Kokonaisvaltainen ja meditatiivinen joogaharjoitus ja meditaatio. Filosofiaa ja käytännön harjoitusta.

Seminaarin ohjaa jooganopettaja Soilikki Suntola.

Sopii joogaa ohjaaville tai joogaopettajakoulutuksessa oleville.

Ilmoittautumiset ulla-maija.ronka@kolumbus.fi tai tekstiviestinä 045 6798221.

Tilaisuus on jäsenille maksuton, muilta 15e. Jooga-alusta mukaan ja joogaistuin mukaan (esim. joogatyyny).

## **Kesäjooga**

Kesäjooga pidetään Matinkylän Pirtillä Kuitinmäentie 5, 02210 Espoo, keskiviikkoisin klo 19-20.30 kesä- ja elokuussa, paitsi elokuun viimeisenä keskiviikkona 27.8.

Ajo-ohje omalla autolla tuleville: Piispansilta-Olarinkadun liikenneympeyrästä Päivätielle, josta kääntyminen oikealle Keskipäivänkuja 4:ään, Pirtin paikoitusalueelle vasemmalla. Heinäkuussa ei ole joogaa. Maksu on 8e. Voit myös maksaa Smartum-liikunta- tai Smartum-kulttuuriseteleillä, sekä Sporttipassilla. Ennakkoilmoittautumista ei tarvita. Oma jooga-alusta mukaan.



Maksa vuosittainen jäsenmaksusi yhdistyksen tilille: **FI87 1432 3000 2253 83**. Viitenumero on **10812**. Tämän vuotisen jäsenmaksu on 10e. Jäsenmaksun eräpäivä on 31.3.-14.

Maksamalla jäsenmaksun tuet yhdistyksemme toimintaa ja saat samalla alennusta yhdistyksen järjestämistä tilaisuuksista, joista ilmoitamme jäsenkirjeissämme ja kotisivuillamme.

*Tietojesi muuttuessa, kopioi jäsenkaavake kotisivuiltamme: [www.espoon-joogakerho.net](http://www.espoon-joogakerho.net) työpöydällesi, täytä ja lähetä se. Näin autat jäsenrekisterimme ylläpitoa, kiitos! Jäsenkaavake ohjeineen löytyy kotisivuiltamme.*