



## Jäsenkirje 1/2015

16.2.2015

### *Hyvä joogaystävä*

Tämänvuotinen toimintamme on käynnistynyt kahdella pitkään toimineella joogaryhmällä ja yhdellä uudenuutukaisella. Tärkeintä on tarjota laadukasta jooganopetusta, joten ryhmä voi olla alussa pienikin. Kun toiminta vakiintuu, kävijämääräkin yleensä kasvaa. Yritimme käynnistää viime vuonna tuolijoogaa keskiviikko iltapäivisin Haukilahden palvelutalolla, mutta osallistujia emme saaneet. Tilat ja pätevä ohjaaja olisi. Mikäli tiedät henkilön, joka olisi kiinnostunut tuolijoogasta, joka sopii niin hyväkuntoisille kuin liikuntarajoitteisillekin, voit ottaa yhteyttä Heidi Mehtoseen: heidi.anitta@gmail.com. Jos saisimme pienenkin ryhmän kokoon voisimme järjestää loppukeväästä/alkukesästä viiden kerran tuolijoogan.

Vuosikokouksemme pidetään su 15.3 klo15 Haukilahden palvelutalossa. Sitä ennen järjestämme kevään ensimmäisen jäsentilaisuutemme, johon muutkin ovat tervetulleita. Saat tarkemmat tiedot tilaisuudesta kun kouluttaja varmistuu.

Toisen jäsentilaisuutemme aihe on: Joogaharjoituksen syventäminen, keinoina hengitys, liike, ääni ja meditaatio. Aiheeseen johdattaa fysioterapeutti, jooganopettaja ja joogaterapeutti Iia Lappalainen.

Ohjaajille suunnatun huhtikuun loppuun sijoittuvan koulutuksen teema on meditaatio. Tähän meitä johdattaa asiantuntevasti pitkän joogatien kulkenut jooganopettaja ja Suomen Joogaliiton ylläpitämän joogaopiston johtaja Soilikki Suntola.

Iloksemme saimme vuokrattua jälleen kauniin Matinkylän Pirtin salin kesäjoogaamme ja innokkaita ohjaajiakin on jo ilmoittautunut.

Yhdistyksessämme oli viime vuonna hiukan alle sata jäsentä ja nyt hiukan yli. Yhdistyksemme tulonlähteitä ovat mm. kesäjooga (jossa ohjaajat tekevät työnsä karmajoogana) ja jäsenmaksut. Aiempien vuosien tapaan jäsenemme maksavat jäsentilaisuuksista pienemmän maksun kuin muut osallistujat tai tilaisuus on jäsenille maksuton. Ohjaajille suunnatut koulutukset ovat jäsenillemme ilmaisia. Olemalla mukana yhdistyksemme toiminnassa voit vaikuttaa yhdistyksemme toiminnan kehittämiseen ja vuosittaisen jäsenmaksun kautta tuet toimintaamme, jonka tarkoitus on luoda iloa ja tarjota hyviä joogakokemuksia sekä luoda yhteyttä muihin jooganharjoittajiin. Yhdistyksemme on vuodesta 1967 asti toimineen Suomen Joogaliitto ry:n jäsenyhdistys ja Joogaliitto on Euroopan Joogaunionin jäsen.

28.2-1.3 Kaapelitehtaalla järjestetään, kahden viime vuoden tapaan, Joogafestivaalit. [www.joogafestival.fi](http://www.joogafestival.fi). Näytetunnit ja tasokkaat luennot sekä mahdollisuus tutustua vaikkapa eri joogakouluihin ja yhdistyksiin kutsuu.

Valoisaa mieltä.

Ulla-Maija



### *Tulevaa toimintaa*

#### **Aamujoogaa Haukilahdessa**

Aamujoogaa kevätkaudella Haukilahden palvelutalossa, Haukilahdenkatu 6, 02170 Espoo, keskiviikkoisin klo 9.15-10.45. 14.1. - 22.4. 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).

*Jatkuu seuraavalla sivulla*

## **Iltajoogaa Olarissa**

Järjestämme keväällä Olarissa Steinerkoululla joogan jatkokurssin. Olarin Steinerkoulu, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Ohjaajana Berit Pystynen. Torstaisin 8.1.-7.5, klo 19.15-20.45, paitsi 19.2. ja 2.4. sekä 30.4., kertoja on 15. Kurssin hinta on 110e. Ilmoittautumiset: berit.pystynen@kolumbus.fi. Oma jooga-alusta mukaan.

## **Lempeää joogaa Laaksolahdessa**

Harjoitukset sopivat vasta-alkajille ja pidempään joogaa harjoittaneille. Paikkana Laaksolahdentie 41, 02730 Espoo, <http://www.happyliikunta.com>, torstaisin klo 10.00-11.00. 15.1. - 4.12. paitsi 19.2. ja 2.4. sekä 30.4. Opetuskertoja 15. Kurssin maksu on 90e. Ohjaajana toimii Suomen joogaliiton kouluttama opettaja Anja Huovinen. Kaikille soveltuvaa rauhallista Hathajoogaa. Lämmin mukava vaatetus ja villasukat tms. Kurssille ilmoittautumiset: joogataan@gmail.com tai tekstiviestillä 0400 854939.

## **Kevään ensimmäinen jäsentilaisuus ja vuosikokous**

Ennen vuosikokousta pidetään jäsentilaisuus su 15.3 klo 13.30-14.45 Haukilahden palvelutalo, Haukitalo, Haukilahdenkatu 6, 02170 Espoo. Tilaisuus on jäsenille maksuton, muilta osallistumismaksu on 10e. Saat tarkemmat tiedot tilaisuudesta kun kouluttaja varmistuu. Ilmoittautumiset ulla-maija.ronka@kolumbus.fi tai tekstiviesti 045 6798221.

Yhdistyksen vuosikokous pidetään su 15.3 -15, klo 15.00. Osoite on Haukilahden palvelutalo, Haukitalo, Haukilahdenkatu 6, 02170 Espoo. Tilaisuudessa on tee- ja kahvitarjoilu. Olet lämpimästi tervetullut tilaisuuteen.

## **Kevään toinen jäsentilaisuus**

Tilaisuus pidetään su 29.3. klo 11-14. Paikkana on joogastudio Joogatiila, Munkkiniemen puistotie 19, 00330 Helsinki. <http://www.tmitterapiia>

Aiheena on: Joogaharjoituksen syventäminen, keinoina hengitys, liike, ääni ja meditaatio. Aiheeseen johdattaa fysioterapeutti, jooganopettaja ja joogaterapeutti Iia Lappalainen.

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

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

## **Kevään ohjaajatapaaminen**

Tilaisuus pidetään su 26.4. klo 12-15. Paikkana on Espoon Iyengarjooga keskus, Westendintie 1, 02160 Espoo. <http://www.joogaespoo.fi>

Aiheena on: Kokonaisvaltainen ja meditatiivinen joogaharjoitus ja meditaatio. Filosofaa 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 26.8. Heinäkuussa ei ole kesäjoogaa.

Ajo-ohje omalla autolla tuleville: Piispansilta-Olarinkadun liikenneymprystä Päivätielle, josta kääntyminen oikealle Keskiväylänkuja 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.-15**. 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.**