



Jäsenkirje 1/2016

11.2.2016

Hyvä joogaystävä

Espoon alueen joogatarjonta tuntuu lisääntyvän vuosivuodelta. Silti vuosia toimineet joogaryhmämme Haukilahdessa ja Olarissa jatkavat lähes täysinä. Molemmissa on muutama paikka vapaana.

Viime vuonna tarjosimme jäsenillemme keväällä kaksi tapahtumaa. Ensimmäisen aihe oli **chanting** ja siihen meitä johdatteli asiantuntevasti jooganopettaja SJL® Sikku Wahlberg. Tilaisuus pidettiin ennen vuosikokousta ja siinä oli mukavasti osallistujia. Toinen jäsentilaisuus käsitteli **joogaharjoituksen syventämistä** ja siinä ohjaajana toimi innostava jooganopettaja SJL® ja joogaterapeutti Iia Lappalainen. Kolmas jäsentilaisuus pidettiin joulukuussa. Tuolloin aiheena oli **sydän länsimaisen lääketieteen ja itämaisen joogan valossa**. Tilaisuuden innostavana ohjaajana toimi erikoislääkäri, jooganopettaja SJL® ja Suomen joogaliiton kouluttaja Kepa Keloma-Sulonen.

Suosituissa ohjaajatapaamisissamme oli keväällä aiheena **Meditaatio**. Siihen meitä johdatti kokemuksella jooganopettaja SJL® ja Suomen Joogaliiton kouluttaja Soilikki Suntola. Syksyllä ohjaajat kokoontuivat yhdessä tutkimaan **Iyengarjoogaterapiaa**. Tässä tilaisuudessa ohjaajana oli Iyengarjoogaopettaja ja -terapeutti Päivi Jokimies.

Tarjosimme viime vuonna pitkään toimineiden ryhmiemme lisäksi Laaksolahdessa edullista ja helposti lähestyttävää kaikille sopivaa joogaa. Ohjaajan toimi jooganopettaja SJL® ja hormoonijooganopettaja Anja Huovinen. Ryhmä pysyi aika pienenä, mutta se antoi toivottavasti kimmokkeen jatkaa joogaharjoittamista jatkossakin.

Perinteinen kesäjooga onnistui tänä vuonna jälleen oikein hyvin. Paikalla oli keskimäärin 21 osallistujaa/harjoitus. Kiitoksia vapaaehtoistyötä tehneille ohjaajille ja innokkaille kesäjoogassa kävijöille.

Neljättä kertaa järjestettävä **Joogafestari** pidetään jälleen Helsingissä Kaapelitehtaalla 27.-28.2. Tilaisuudessa on mm. mielenkiintoisia luentoja ja näytetunteja joogasta. Suomen Joogaliitto, jonka jäsen yhdistyksemmekin on, esittäytyy siellä monin tavoin. <http://joogafestival.fi/>

Vuoden ensimmäinen jäsenillemme tarkoitettu tilaisuus pidetään Haukilahden palvelutalossa su 6.3. klo 12 ennen vuosikokoustamme. Tilaisuuden ohjaa jooganopettaja SJL® Heidi Mehtonen. Se sisältää lyhyen **chakra-aiheisen luennon ja ohjatun sydänmeditaation**.

Kaikki, niin jäsen kuin muutkin, ovat tervetulleita vuosikokoukseemme, joka pidetään Haukilahden palvelutalossa su 6.3. klo 13.

Huhtikuuisessa ohjaajatapaamisessa on aiheena **Iyengarjoogaterapia** ja siihen meitä johdattelee jälleen asiaan hyvin perehtynyt Iyengarjoogaopettaja ja -terapeutti Päivi Jokimies. Paikkana on viehättävä ja hyvin varustettu Espoon Iyengarjoogakeskus.

Saimme jälleen iloksemme vuokrattua kesäjoogaan hyvin sopivan tilan Matinkylän Pirtiltä. Päivä ja kellonaika on samat kuin aiempinakin vuosina. Uutuutena kokeilemme tänä kesänä, ennen ensimmäistä kesäjoogaharjoitusta, Kirppistä. Siellä jäsenemme voivat ilmaiseksi myydä omia joogakirjoja, -tarvikkeita, -vaateita ym. joogaan liittyvää. Kirppis on hyvin pienimuotoinen ilman varsinaisia pöytiä tai telineitä. Tuoleja ja paikka sisätilassa on tarjolla.

Terveyttä ja elämäniloa kaikille.
t: Ulla-Maija

Jatkuu seuraavalla sivulla

Tulevaa toimintaa

Aamujoogaa Haukilahdessa

Aamujoogaa kevätkaudella Haukilahden palvelutalossa, Haukilahdenkatu 6, 02170 Espoo, keskiviikkoisin klo 9.15-10.45. 13.1. - 27.4. Opetuskertoja 15. Kurssin maksu on 110e. Ohjaajina toimivat Suomen joogaliiton kouluttamat jooganopettajat Kristina Luukkonen ja Pirjo Venhola, jotka opettavat kaikille soveltuvaa Hathajoogaa. Ryhmään mahtuu vielä pari joogaajaa mukaan. Ilmoittautumiset: Kristina puh 050 3533468 tai tiahei.luukkonen@kolumbus.fi.

Iltajoogaa Olarissa

Järjestämme keväällä Olarissa Steinerkoululla joogan jatkokurssin. Olarin Steinerkoulu, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Ohjaajana toimii Suomen joogaliiton kouluttama jooganopettaja Heidi Mehtonen. Torstaisin 14.1.-28.4., klo 19.15-20.45, kertoja on 14. Kurssin hinta on 103e. Ryhmään mahtuu vielä pari joogaajaa mukaan. Ilmoittautumiset: heidi.anitta@gmail.com. Oma jooga-alusta mukaan.

Joogafestarit Kaapelitehtaalla

La-su 27.-28.2 Joogafestarit Kaapelitehtaalla, Helsingissä. <http://joogafestival.fi/>

Vuoden ensimmäinen jäsenalaisuus

Tilaisuus pidetään Haukilahden palvelutalossa, Haukitalo, Haukilahdenkatu 6, 02170 Espoo. klo 12 su 6.3. ennen vuosikokoustamme. Tilaisuuden ohjaa jooganopettaja SJI® Heidi Mehtonen. **Se sisältää lyhyen chakra-aiheisen luennon ja ohjatun sydänmeditaation.** Ennakkoilmoittautumiset: ulla-maija.ronka@kolumbus.fi tai tekstiviesti 0456798221. Tilaisuus on jäsenille ilmainen, muille 5e.

Vuosikokous

Vuosikokous pidetään Haukilahden palvelutalossa, Haukitalo, Haukilahdenkatu 6, 02170 Espoo. klo 13 su 6.3. jäsenalaisuuden jälkeen.

Huhtikuinen ohjaajatapaaminen

Aiheena on: Iyengarjoogaterapia ja siihen meitä johdattelee jälleen asiaan Iyengarjoogaopettaja ja -terapeutti Päivi Jokimies. Paikkana on Espoon Iyengarjoogakeskus, Westendintie 1, 02160 Espoo. <http://www.joogaespoo.fi> Su 24.4. klo 12-15. Ennakkoilmoittautumiset: ulla-maija.ronka@kolumbus.fi tai tekstiviesti 0456798221. Jäsenille 10e, muilta 15e. Oma jooga-alusta mukaan.

Kirppis

Uutuutena kokeilemme tänä kesänä, ennen ensimmäistä kesäjoogaharjoitusta 1.6. klo 17.00-18.30, Kirppistä, Matinkylän Pirtti, Kuitinmäentie 5, 02210 Espoo. Siellä jäsenemme voivat myydä omia joogakirjoja, -tarvikkeita, -vaateita ym. joogaan liittyvää. Kirppis on hyvin pienimuotoinen ilman varsinaisia pöytiä tai telineitä. Tuoleja ja paikka sisätilassa on tarjolla. Ei paikkamaksua. Ennakkoilmoittautumiset: ulla-maija.ronka@kolumbus.fi tai tekstiviesti 0456798221.

Kesäjooga

Kesäjooga pidetään Matinkylän Pirtillä Kuitinmäentie 5, 02210 Espoo, keskiviikkoisin klo 19-20.30 kesä- ja elokuussa, paitsi elokuun viimeisenä keskiviikkona 31.8. **Heinäkuussa ei ole kesäjoogaa.** Ajo-ohje omalla autolla tuleville: Piispansilta-Olarinkadun liikenneympeyrästä Päivätielle, josta kääntyminen oikealle Keskipäivänkuja 4:ään, Pirtin paikoitusalueelle vasemmalla. Maksu on 8e. Voit myös maksaa Smartum-liikunta- tai Smartum-kulttuuriseteleillä, sekä Sporttipassilla. Ennakkoilmoittautumista ei tarvita. Oma jooga-alusta mukaan.



Muistin tueksi

Maksamalla vuosittaisen jäsenmaksusi tuet yhdistyksemme toimintaa ja saat samalla alennusta yhdistyksen järjestämistä tilaisuuksista, joista ilmoitamme jäsenkirjeissämme ja kotisivuillamme: www.espoon-joogakerho.net

Vuosittainen jäsenmaksu maksetaan yhdistyksen tilille: FI17 1432 3000 2253 83. Täytä Viesti-kenttään nimesi ja osoitetietosi. Vanhoille jäsenille viitenumero on 10812. Tämän vuotinen jäsenmaksu on 10e.

Tietojesi muuttuessa, kopioi jäsenkaavake työpöydällesi, täytä, tallenna ja lähetä se: toimisto@espoon-joogakerho.net. Näin autat jäsenrekisterimme ylläpitoa, kiitos!