



Jäsenkirje 1/2017

29.1.2017

Hyvä yhdistyksemme jäsen.

Vuosi 2017 on varsinainen juhlavuosi: Suomi täyttää 100 v, Suomen Joogaliitto 50 v. Espoon Joogakerho 10 v ja Joogafestarit Kaapelitehtaalla 5 vuotta.

Yhdistyksellemme on jo vuosien kuluessa muodostunut perinteitä ja joitakin vakiintuneista tapoja toimia. Se on kasvanut sopivan kokoiseksi ja siinä on hyvä tehdä vapaaehtoistyötä. Tulemme huomioimaan juhluvoittemme toiminnassamme pitkin tätä vuotta.

Yhdistyksellä on kaksi jo vuosia toiminutta joogaryhmään, jotka jatkavat myös tänä vuonna. Kiitos siitä ryhmien ammattitaitoisille ja luotettaville ohjaajille sekä ahkerille kurssilaisille.

Perinteinen kesäjooga keräsi viime vuonna ennätysellisen paljon osallistujia. Kiitos vapaaehtoistyötä tehneille opettajille ja innokkaille kesäjoogaajille.

Joogafestari järjestetään Helsingissä Kaapelitehtaalla 25.-26.2. Tilaisuudessa on mm. mielenkiintoisia luentoja ja näytetunteja joogasta. Suomen Joogaliitto Ry, jonka jäsen yhdistyksemmekin on, esittäytyy siellä monin tavoin.

Olet tervetullut yhdistyksen vuosikokoukseen, joka pidetään su 5.3. klo 12.30 Haukilahden palvelutalossa. Ennen sitä tarjoamme jäsenillemme ilmaisen joogaharjoituksen, jonka **teemana on keho, mieli ja henki joogassa..** Ohjaajan toimii joogaopettaja ja sairaalapastori Heli Harjunpää.

Suomen Joogaliiton talvipäivät, vuosikokous ja 50v. juhlat pe-la 10-12.3.-17 järjestetään Hotel Rantapuistossa Helsingin Vuosaaressa.

Tänä vuonna, kuten aiemminkin, jäsen- ja ohjaajatilaisuuksien maksut ovat yhdistyksen jäsenille pienemmät kuin muille.

Suosittu joogaohjaajien tapaamiset ja koulutukset, saavat jatkoa 19.3. pidettävässä tilaisuudessa, jonka ohjaa Suomen Joogaliiton nykyinen puheenjohtaja, SJL® jooganopettaja ja -kouluttaja Jorma Rusanen. **Aihe on hengityksen hallinta (pranayama), Badhat ja mudrat asanaharjoituksen syventäjinä.**

Huhtikuun 9. klo 11-14 Haukilahden palvelutalossa pidettävässä kevään toisessa jäsentilaisuudessa **teema on jooga ja hengitys**, jonka ohjaa joogaopettaja Raija Laaksonen. Tästä lisää seuraavassa jäsenkirjeessä.

Suosittu kesäjooga alkaa taas kesäkuussa. Siitäkin lähemmin seuraavassa jäsenkirjeessä. Tänä vuonna kesäjoogaan tuleville on juhluvoittemme merkeissä tulossa myös mukavia yllätyksiä.

Aurinkoista oloa ja iloa, toivottaa Ulla-Maija

Tulevaa toimintaa

Aamujoogaa Haukilahdessa

Aamujoogaa kevätkaudella Haukilahden palvelutalossa, Haukilahdenkatu 6, 02170 Espoo, keskiviikkoisin klo 9.15-10.45. 11.1.-17. Opetuskertoja 15, jolloin viimeinen kerta on keskiviikkona huhtikuun 19 päivä. Kurssin maksu on 110e. Ohjaajina toimivat Suomen joogaliiton (SJL®) kouluttamat jooganopettajat Kristina Luukkonen ja Pirjo Venhola, jotka opettavat kaikille soveltuvaa Hathajoogaa. Ryhmä on täynnä, kysy peruutuspaikkoja. Ilmoittautumiset: Kristina puh 050 3533468 tai tiahei.luukkonen@kolumbus.fi.

Jatkuu seuraavalla sivulla

Iltajoogaa Olarissa

Järjestämme keväällä Olarissa Steinerkoululla joogan jatkokurssin. Olarin Steinerkoulu, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Ohjaajana on SJL® jooganopettaja Auli Sulin. Torstaisin 12.1- 27.4 -17 klo 19.15-20.45. Lomaa on 23.2. ja sijainen 2.3. Kertoja on 15. Kurssin hinta on 120e. Ryhmään mahtuu vielä pari joogaajaa mukaan. Ilmoittautumiset: auli.sulin@welho.com tai 0505118081. Oma jooga-alusta mukaan.

Joogafestarit 25-26.2.

Joogafestarit järjestetään la-su 25-26.2. Helsingissä, Tallberginkatu 1. Kaapelitehdas kokoaa, jo viidennen ker-
ran, joogan ja muiden hyvinvointilajien harrastajat, kokeilijat ja ammattilaiset saman katon alle.
<http://www.joogafestival.fi/ohjelma/tunnit/>

Yhdistyksen vuosikokous 5.3.

Yhdistyksen vuosikokous pidetään su 5.3. klo 12.30 Haukilahden palvelutalossa, Haukilahdenkatu 6, 02170 Espoo. Ennen sitä klo 11.00 - 12.20 tarjoamme yhdistyksen jäsenille ilmaisen joogaharjoituksen. Se **teemana on keho, mieli ja henki joogassa**. Ohjaajan toimii joogaopettaja ja sairaalapastori Heli Harjunpää. Ilmoittautumiset: ulla-maija.ronka@kolumbus.fi / tekstiviesti 045 6798 221

Suomen Joogaliiton talvipäivät, vuosikokous ja 50v. juhlat 10-12.3.

Suomen Joogaliiton talvipäivät, vuosikokous ja 50v. juhlat pe-la 10-12.3.-17 järjestetään Hotel Rantapuistossa Helsingin Vuosaaressa, Furuborginkatu 3. Ilmoittautumisohjeet, hintatiedot ja talvipäivien ohjema
<http://www.joogaliitto.fi/?id=495>

Ohjaajatapaaminen 19.3.

Yhdistyksen ohjaajatapaaminen pidetään su 19.3. klo 11-14. Paikkana on Espoon Iyengarjoogakeskus, Westendintie 1, 02160 Espoo. <http://www.joogaespoo.fi>. Ohjaajana toimii Suomen Joogaliiton nykyinen puheenjohtaja, SJL® jooganopettaja ja -kouluttaja Jorma Rusanen. **Aihe on hengityksen hallinta (pranayama), Baddhat ja mudrat asanaharjoituksen syventäjinä**. Maksu jäsenille 10e, muilta 15e. Ilmoittautumiset: ulla-maija.ronka@kolumbus.fi / tekstiviesti 045 6798 221

Kevään toinen jäsentilaisuus 9.4.

Su 9.4.. klo 11-14 Haukilahden palvelutalossa järjestettävässä kevään toisessa jäsentilaisuudessa **teemana on hengitys**. Aiheeseen meitä johdattaa asiantuntevasti joogaopettaja Raija Laaksonen. Tästä lisää seuraavassa jäsenkirjeessä. Maksu jäsenille 15e, muilta 20e. Ilmoittautumiset: ulla-maija.ronka@kolumbus.fi / tekstiviesti 045 6798 221

Jooga musiikki, hiljaisuus ja luonto kurssi 25.5. - 28.5.

Jooga, musiikki, hiljaisuus ja luonto kurssi to-pe 25.5. - 28.5. Paikka Ruotsinpyhtään ruukki 07970 Loviisa. Ohjaajat: osteopaatti Topias Aro, muusikko Mikael Sol ja SJL® jooganopettaja Ulla-Maija Rönkä. Kurssi tiedustelut soitto/ tekstiviesti Topias 045 6506 131.



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: FI87 1432 3000 2253 83. Täytä Viesti-kenttään nimesi ja osoitetietosi. Vanhoille jäsenille viitenumero on 10812. Tämän vuotinen jäsenmaksu on 10e, eräpäivä 5.3.-17.

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