



Jäsenkirje 1/2018

15.1.2018

Hyvä joogaystävä

Päivä on jo hiukan pidentynyt ja yhdistyksemme tämän vuoden toiminta on käynnistynyt. Joogaryhmämme Haukilahdessa ja Olarissa kokoontuvat taas viikottain ohjaajinaan kolme asiantuntevaa ja hyvin koulutettua jooganopettajaa. Toimintamme oli viime vuonna tavallista vilkkaampaa kun juhlimme kymmenvuotista yhdistystämme. Tietoa ja kuvia viimevuoden tapahtumista löytyy kotisivujemme arkistosta: <http://www.espoon-joogakerho.net/Kuva-arkisto.html>

Tarjoamme edellisten vuosien tapaan sekä keväällä että syksyllä jäsenillemme sekä muille joogasta kiinnostuneille asiantuntijoiden ohjaamia tilaisuuksia joogaan liittyvistä aiheista. Jäsen- ja ohjaajatilaisuuksien maksut ovat yhdistyksen jäsenille pienemmät kuin muille.

Joogafestarit järjestetään Helsingissä Kaapelitehtaalla 3-4.3. <http://www.joogafestival.fi> Tilaisuudessa on mm. mielenkiintoisia luentoja ja näytetunteja joogasta. Messualueella voit tutustua mm. joogayhdistysten, -salien ja -koulujen tarjontaan. Joogafestareille lipunostaneiden kesken arvotaan 200e lahjakortti Suomen Joogaliiton omistaman Joogaopiston vapaavalintaiselle vuoden -18 kurssille. <http://www.joogaliitto.fi/kurssikalenteri>

Yhdistyksen vuosikokous pidetään su 18.3. klo 12.40 Haukilahden palvelukeskuksessa. Ennen sitä klo 11-12.30 tarjoamme jäsenillemme ilmaisen Slow-Yoga harjoituksen. Ohjaajan toimii Slow yoga -opettaja ja Suomen Joogaliiton opettaja SJL koulutuksessa oleva Sisko Knuht-Lehtola.

Suomen Joogaliitto, jonka jäsen yhdistyksemmekin on järjestää talvipäivät ja vuosikokouksen tänä vuonna Porissa pe-la 9-11.3.-18. Liiton kurssikeskus, Joogaopisto sijaitsee Saarijärvellä luonnonkauniissa ympäristössä järvenrannalla. Opiston keittiö tarjoaa maukasta ja monipuolista kasvisruokaa myös vegaanista kodikkaassa ympäristössä. Tietoa opiston kursseista, talvipäivistä ja ilmoittautumisista www.joogaliitto.fi

Yhdistyksemme jäseniltä tulleiden toiveiden mukaan kevään ohjaajatilaisuudessa on aiheena joogafilosofia, siihen meitä johdataa luennolla Joogan asiantuntija Matti Rautaniemi, joka on kirjan Joogantie erakkomajoista kuntosaleille -tekijä.

Kirjallisuuteen liittyen, yhdistyksemme jäsen joogaopettaja ja sairaala pastori Heli Harjunpää julkaisi tammikuussa kolmannen joogakirjansa, Kiitollisuuden jooga, hyvinvointia jokaiseen päivään. Kirjan viesti on yksinkertaisuudessaan vaikuttava: Hyvän olon ainekset ovat lopulta varsin yksinkertaisia, kuten levollinen läsnäolo, luonnollinen hengitys, kohtuullinen ravinto ja lempeät joogaharjoitukset. Helin edelliset julkaisut ovat Suomalainen Joogakirja, jossa olin toisena kirjoittajana ja Hiljaisuuden jooga, kristillisiä joogaharjoituksia.

Perinteinen jo kymmenettä kertaa järjestetty kesäjoogamme tulee jatkumaan tänäkin vuonna. Aiheesta lisää seuraavassa jäsenkirjeessämme.

Valoisaa mieltä ja iloa.
Toivottaa Ulla-Maija



Jatkuu seuraavalla sivulla

Tulevaa toimintaa

Aamujoogaa Haukilahdessa

Järjestämme joogan jatkokurssin Haukilahden palvelukeskuksessa, Haukilahdenkatu 19, 02170 Espoo, keskiviikkoisin klo 9.15-10.45. 10.1-18.4. Opetuskertoja 15. Kurssin maksu on 120e. Ohjaajina toimivat jooganopettaja SJL® Kristina Luukkonen ja jooganopettaja SJL® Auli Sulin jotka opettavat kaikille soveltuvaa lempeää hathajoogaa.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: tiahei.luukkonen@kolumbus.fi tai 050 3533468.

Kurssi on täynnä, voit kysyä peruutuspaikkoja.

Iltajoogaa Olarissa

Järjestämme joogan jatkokurssin torstaisin 11.1- 3.5. klo 19.00-20.30, Espoon Steinerkoululla, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Kertoja on 15. Joogaa ei ole 22.2. eikä 29.3. Kurssin hinta on 120e. Ohjaajina ovat jooganopettaja SJL® Auli Sulin ja jooganopettaja SJL® koulutuksessa oleva Slow yoga -opettaja Sisko Knuht-Lehtola.

Harjoitukset ovat kehoa notkistavaa ja voimistavaa hathajoogaa joka sopii myös vähemmän joogaa harjoittaneille. Koska kyseessä on iltajooga, ohjelmat ovat rentouttavia ja rauhoittavia. Ilmoittautuminen ja lisätiedot: auli.sulin@gmail.com tai 050 5118 081. Mukaan oma jooga/voimistelu-alusta.

Kevään ensimmäinen jäsentilaisuus 18.2.

Su. klo 11-14 Espoon Iyengarjooga keskuksessa, Westendintie 1, 02160 Espoo, järjestettävässä kevään toisessa jäsentilaisuudessa teemana on hartiarengas, joogaharjoituksia olkapäiden-, hartioiden- niskan ja yläselän hyvinvointiin. Aiheeseen meitä johdattaa asiantuntevasti Iyengarjoogaterapeutti ja joogaopettaja Päivi Nelimarkka. Maksu jäsenille 20e, muilta 30e. Ilmoittautumiset: ulla-maija.ronka@kolumbus.fi / tekstiviesti 045 6798 221

Joogafestarit 3-4.3.

Joogafestarit järjestetään la-su 3.-4.3. Helsingissä, Tallberginkatu 1. Kaapelitehdas kokoaa, jo kuudennen kerran, joogan ja muiden hyvinvointilajien harrastajat, kokeilijat ja ammattilaiset saman katon alle. <http://www.joogafestival.fi/ohjelma/tunnit/>

Suomen Joogaliiton talvipäivät 9-11. 3.

Suomen Joogaliiton talvipäivät, pe-la 9-11.3.-18 järjestetään Porissa. Ilmoittautumisohjeet, hintatiedot ja talvipäivien ohjelma: <http://www.joogaliitto.fi/wp-content/uploads/2018/01/Talvipäivät-Joogalehti-4-201709012018.pdf>

Yhdistyksen kevään toinen jäsentilaisuus ja vuosikokous 18.3.

Yhdistyksen vuosikokous pidetään su 18.3. klo 12.40 Haukilahden palvelukeskuksessa, Haukilahden katu 6, 02170 Espoo. Ennen sitä klo 11.00 - 12.30 tarjoamme yhdistyksen jäsenille ilmaisen Slow-Yoga harjoituksen muille maksu on 10e. Ohjaajan toimii Slow-Yoga opettaja Sisko Knuht-Lehtola. Ilmoittautumiset: ulla-maija.ronka@kolumbus.fi / tekstiviesti 045 6798 221

Ohjaajatapaaminen ja luento 22.4.

Joogaa opettaville ja alaa opiskeleville suunnattu tilaisuus pidetään su 22. 4 klo 11-13. Espoon Iyengarjooga keskuksessa Westendintie 1, 02160 Espoo. Joogantie erakkomajoista kuntosaleille -kirjan tekijä Matti Rautaniemen luennoi aiheesta: joogafilosofian lyhyt oppimäärä joogaa opettaville eli mitä nykyjoogin olisi hyvä tietää joogafilosofiasta. Maksu jäsenille 10e, muilta 15e. Ilmoittautumiset: ulla-maija.ronka@kolumbus.fi / tekstiviesti 045 6798 221



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. Vuoden 2018 jäsenmaksu on 10e, eräpäivä 28.2.2018.

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