



Jäsenkirje 2/2010

1.3.2010

Hyvä jäsen

Espoossa on useita hyvin motivoituneita joogan harrastajia ja heitä ohjaavat koulutetut ja innostuneet jooganopettajat. Iloitaan tästä.

Joogaa tarjoillaan useiden eri nimikkeiden alla ja jokainen joogaa opettava tekee harjoituksesta vielä omannäköisensä. Usein kuullaan kysymys: Mitä joogaa tämä on? Harvemmin kysymys kuuluu: Mitä jooga on? Vuosikokouksemme alussa Soilikki Suntola pitää lyhyen alustuksen aiheesta: Mihin jooga perustuu ja mikä siinä vetoaa meihin?

Kevään jäsentilaisuudessa jooganopettaja ja lääkäri Kerttu Kelomaa-Sulonen tutustuttaa meidät selän hyvinvointia tukevaan harjoitustapaan.

Espoon joogakerho järjestää huhtikuussa kurssin, jossa perehdytetään lasten joogaohjaukseen. Aloite lasten parissa työskenteleville suunnatusta joogakurssista on tullut heiltä itseltään. Vastaamme ajan haasteeseen järjestämällä sellaisen.

Leppävaarassa on avattu uusi joogatila. Alueen joogatarjontaa täydentää uusi Marja Wilkmanin avaama joogatila: <http://www.pienijoogasali.fi>

Perinteinen kesäjooga jatkuu vain Matinkylän Pirtillä sillä Laaksoalahden monitoimitalo on remontissa.

Nautitaan joogan tarjoamista tauoista ja mahdollisuudesta tarkistaa elämänsuuntaa sydämen kautta.

Terveisin Ulla-Maija



Tulevaa toimintaa

Tutustuminen hormonijoogaan

Sunnuntaina 7.3.-10 klo 12-15. Haukilahden monitoimitalolla, Toppelundintie 13.

Ohjaajana Anja Huovinen.

Hormonijooga on kokonaisvaltainen harjoitusmenetelmä, joka aktivoi kehon omaa hormonituotantoa ja nostaa estradioliarvoja. Tämä dynaaminen joogamuoto kohentaa yleistä hyvinvointia ja elinvoimaisuutta. Hormonijooga tarjoaa vaihtoehdon niille naisille, jotka haluavat luonnonmukaisen hoitotavan hormoni-korvaushoitojen sijasta.

Tilaisuus on tarkoitettu jooganopettajille ja on jäsenillemme maksuton. Muilta perimme 10e maksun. Ei ennakkoilmoittautumista.

Vuosikokous

Sunnuntaina 28.3 klo.15. Haukilahden monitoimitalolla, Toppelundintie 13.

Aloitamme keskustelulla, jonka alustaa jooganopettaja-ja kouluttaja Soilikki Suntola.

Aiheena: Joogan perusteet.

Selkäaiheinen luento ja -harjoitus.

Su 11.4.-10 klo 12-15, Espoon Iyengar Joogakeskus, Niittykummuntie 4, 02200 Espoo.

<http://www.joogaespoo.fi>

Ohjaajana jooganopettaja ja lääkäri Kerttu Kelomaa-Sulonen.

Aiheena: Kuinka joogaharjoituksella voidaan tukea selän hyvinvointia

Jäseniltä 10e ja muilta 15e. Maksu paikanpäällä. Mukaan mahtuu max. 30.

Ennakkoilmoittautumiset: ulla-maija.ronka(a)kolumbus.fi ja tekstiviestinä 0456798221.

Mukaan tarvitet rennot vaattet ja joogamaton.

Koulutusta lasten joogan ohjaukseen

La-su 17-18.4 -10 klo 11-17. Paikka on Joogakoulu Shanti (Runeberginkatu 43, 00100 Helsinki).

Kurssilla tutustumme lapsijoogan ohjaamiseen, eläytyen, tutkien ja yhdessä oppien.

Se on tarkoitettu lasten parissa työskenteleville ja joogaa käytännössä harjoittaneille.

Vastaavina ohjaajina jooganopettajat Sirpa Silventoinen ja Ulla-Maija Rönkä.

Kurssimaksu on vain 50e/koko viikonloppu.

Ilmoittautumiset 15.2 - 15.3.-10 Meil: [milla.gestrin\(a\)luukku.com](mailto:milla.gestrin@luukku.com) tai 040 7557667.

Kurssille otetaan max. 16 osallistujaa.

Kurssimaksu maksetaan viimeistään 15.3 Espoon Joogakerho ry:n tilille Nordea 143230-225383.

Maksun VIESTI-kenttään osallistujan etu- ja sukunimi.

Mukaan tarvitet rennot vaattet ja joogamaton, sekä omat eväät ja ilosen avoimen mielen!

Sisältö tulee lyhyesti olemaan seuraava:

- Tutustumme lyhyiden alustusten ja ryhmäkeskustelujen avulla aiheeseen.
- Tutkimme lapsijoogaharjoitusta omakohtaisena kokemuksena ja ryhmät valmistavat lyhyen lapsijoogaharjoituksen.
- Eläydymme ja tutkimme leikkien ja satujen käyttöä lapsijooga ohjauksessa.
- Perehdymme harjoitusten, keskustelujen ja ryhmätöiden alulla mahdollisuuksiin tukea lapsen kokonaisvaltaista terveyttä joogan keinoin.

Suosittelimme kirjaa; Satujoogaa, joogaharjoituksia ja tarinoita lapsille,

Paula Kiuru ja Karoliina Tiilikainen, WSOY 2010.

Saat kurssiohjelman maaliskuun lopussa mailina/postitse.

Jatkokurssi on suunniteltu pidettäväksi 12-13.6 2010.

Kesäjoogaa

Matinkylän Pirtillä, Kuitinmäentie 5, kesä- ja elokuussa keskiviikkoisin klo. 19-20.30.

Kertamaksu 7e. Smartum-seteli käy. Ei ennakkoilmoittautumista. Tarvitset oman jooga-alustan.



Yhdistyksen jäsenyys

Voit maksaa vuoden **2010:n jäsenmaksun 5e** yhdistyksen tilille: **Nordea Omena 143230-225383**. Sinulle ei tule erillistä maksulomaketta, eli näillä tiedoilla onnistuu. Maksun **Viesti**-kenttään kirjoita **nimesi ja osoitteesi tai sähköpostiosoitteesi sekä viitenumeron 10812**. Toivoisimme, että mahdollisimman moni antaisi sähköpostiosoitteensa, niin meidän olisi helpompi pitää yhteyttä. Koti- tai sähköpostiosoitteesi voit ilmoittaa myös suoraan sihteerillemme Päivi Jokimiehelle, mail: [paivi.jokimies\(a\)fonet.fi](mailto:paivi.jokimies@fonet.fi) ja puh: 045 1366975.