



Jäsenkirje 2/2011

16.5.2011

Hyvä jäsen

Useat Espoon alueella toimivat joogaryhmät ovat vetäytyneet kesätauolle. Ahkerat jooganharjoittajat voivat silti vielä käydä yksityisillä joogasaleilla ja yhdistyksemme perinteisessä kesäjoogassa.

Keväällä tarjosimme espoolaisille jooganohjaajille ja alaa opiskeleville mahdollisuuden tutustua meditaatioon luennon ja harjoituksen kautta. Kiitokset Anja Toppiselle koskettavasta luennosta ja hiljentävästä harjoituksesta! Osallistujat toivoivat lisää tällaista. Vuoden loppupuolella saamme kokoontua uudelleen Pienelle Joogasalille Anja Toppisen opastaessa ohjaajatapaamisessa meditaatioon.

Kevään jäsentilaisuus, jossa jooganopettaja ja fysioterapeutti Iia Lappalainen perehdytti meitä hengityksen ja äänen käyttöön joogaharjoituksessa, oli niin onnistunut, että kaikki kurssilaiset toivoivat Iian ohjaamaan meitä syksyläkin. Se tullaan järjestämään heti syyskauden alkupuolella. Paikkana on taas kerran viihtyisä Iyengarjoogasali.

Yhdistyksemme muutamia vuosia toiminut joogaryhmä Haukilahden palvelutalossa on aivan täynnä ja toiminta jatkuu syksyllä. Aloittamamme jooganalkeiden opetus Olarissa käynnistyi hyvin ja jatkoa on luvassa ensi syksynä. Iloksemme Heidi Mehtonen, joka käynnisti tämän ryhmän jatkaa ohjaajana edelleen. Lasten joogan ohjaamisen koulutus, jonka yhdistyksemme on aloittanut jatkuu tulevana kesänä Saarijärvellä sijaisevassa joogaopistossa. Anja Huovinen, joka on yksi tämän kurssin ohjaajista, avasi maaliskuussa joogasalin Laaksolahteen Laaksolahdentie 41 (<http://www.joogataan.com>). Tarjolla on paljon erilaisia kursseja kaikille ikäluokille vauvasta vaariin. Sieltä löytyy myös äitiysjoogaa. Tutkimme mahdollisuutta aloittaa Espoossa yhdistyksen puitteissa lastenjoogakurssin. Kohderyhmänä olisivat kouluikäiset lapset ja opettajaksi on lupautunut tanssin- ja jooganopettaja Jenna Ringnell. Toivotaan hankkeille myötätuulta.

Joogatyö on jatkunut Espoossa jo pitkään. Vuosikokouksemme alussa saimme lisävalaistusta asiaan, kun jooganpioneerit Ritva Lopenen, Sirpa Silventoinen ja Liisa Suonio kertoivat miten jooga aikoinaan rantautui Espooseen. Muistelu oli niin mielenkiintoista, että toivoimme kuulevamme näistä tapahtumista "vielä oikein ajankanssa". Toivottavasti löydämme siihen sopivan tilaisuuden vaikkapa ensi keväänä.

Hedelmistään puu tunnetaan - joogan tehtävä on auttaa meitä tulemaan vapaiksi ja pelottomiksi.

Iloista kesää
t. Ulla-Maija



Tulevaa toimintaa

Kesäjoogaa -11

Kesäjooga pidetään Matinkylän Pirtillä Kuitinmäentie 5, 02210 Espoo, keskiviikkoisin klo 19-20.30 kesä- ja elokuussa. Ajo-ohje omalla autolla tuleville: Piispansilta-Olarinkadun liikenneympeyrästä Päivätielle, josta kääntyminen oikealle Keskipäivänkuja 4:ään, Pirtin paikoitusalueelle vasemmalla. Heinäkuussa ei ole joogaa. Maksu on 7e. Voit myös maksaa Smartum-liikunta- tai Smartum-kulttuuriseteleillä. Ennakkoilmoittautumista ei tarvita. Oma jooga-alusta mukaan.

jatkuu

Koulutusta lastenjoogan ohjaukseen -11

Koulutusta lastenjoogan ohjaukseen, 4vrk, la-ke 18-22.6.-11. Paikkana on Suomen Joogaliitto ry:n ylläpitämä Joogaopisto Saarijärvellä, puh. (014) 421 670, <http://www.joogaliitto.fi>. Kurssi on tarkoitettu jo aiemmin joogaa harjoittaneille ja lasten parissa työskenteleville. Se sopii myös esim. joogan-, tanssin- ja liikunnanopettajille, jotka tarvitsevat lisäkoulutusta lastenjoogasta. Ohjaajina Ulla-Maija Rönkä, Sirpa Silventoinen sekä Anja Huovinen. Tietoa kurssista joogaopistolta sekä ulla-maija.ronka@kolumbus.fi. Kurssille ilmoittautumiset Joogaopisto, kurssille on jonotuslista, sillä se on täynnä.

Syksyn alkeiskurssi -11

Syksyllä järjestämme Olarissa Steinerkoululla joogan alkeiskurssin. Olarin Steinerkoulu, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Ohjaajana on Heidi Mehtonen. Se alkaa torstaina 1.9. klo 19-20.30, kertoja on 12. Kurssin hinta on 90 e. Kurssille ilmoittautumiset: heidi.anitta@gmail.com tai tekstiviestillä 040 7489476. Kirjoita siihen nimesi ja yhteystietosi. Oma jooga-alusta mukaan.

Aamujoogaa Haukilahdessa -11

Aamujooga jatkuu syyskaudella Haukilahden palvelutalossa Haukilahdenkatu 6, 02170 Espoo, 14.9. alkaen, keski- viikkoisin klo 9.15-10.45. ja kertoja on 12. Ohjaajina jatkavat samat joogaliiton kouluttamat opettajat Ritva Koivunen ja Kristina Luukkonen, jotka opettavat kaikille soveltuvaa Hathajoogaa. Kurssinmaksu on 90e. Oma jooga-alusta mukaan. Kurssi on täynnä. Mahdollisia peruutuspaikkoja voi tiedustella: Kristinalta puh 050 3533468 tai sähköpostitse: tiahei.luukkonen@kolumbus.fi

Syksyn jäsentilaisuus -11

Syksyn jäsentilaisuus on su 25.9. klo.10-15 Espoon Iyengarjooga keskuksessa, Niittykummuntie 4, 02200 Espoo, <http://www.joogaespoo.fi>. Aiheena on: Hengitys ja ihmisen eritasot jooga filosofian mukaan. Seminaarin ohjaa jooganopettaja ja fysioterapeutti Iia Lappalainen. Ilmoittautumiset ulla-maija.ronka@kolumbus.fi tai tekstiviestinä 045 6798221. Maksu paikanpäällä yhdistyksen jäseniltä 20e, muilta 30e. Omat eväät ja jooga-alusta mukaan.

Syksyn ohjaajatapaaminen -11

Ohjaajatapaaminen on sun. 27.11. klo 12-14.30. Joogan ja meditaation opettaja Anja Toppinen ohjaa meille lyhyen alustuksen jälkeen meditaatioharjoituksen. Paikkana on Marja Wilkmanin ylläpitämä Pieni Joogasali Leppävaarassa, Lakkisepänkuja 2 B toinen krs, 02650 Espoo, <http://www.pienijoogasali.fi>. Kurssi on maksuton eikä ennakkoilmoittautumista tarvita. Oma jooga-alusta mukaan.

Muistitko:

Vuoden 2011 jäsenmaksu 5e, maksetaan yhdistyksen tilille: 143230 225383. Kirjoita maksuun jäsenen nimi ja yhteystiedot, viitenumero on 10812. Jäsenmaksu maksetaan vuosittain.

Kotisivuillamme kannattaa käydä, päivitämme niitä jatkuvasti: <http://www.espoo-joogakerho.net> Tietoa toiminnastamme löydät myös Länsiväylä-lehdestä.