



Jäsenkirje 2/2012

20.5.2012

Hyvät joogaystävät

Talvikauden kurssit ovat loppuneet ja niistä on hyvä muisto. Oma ryhmä on ihan erityisen mielihyvän lähde sekä vetäjälle että matolla olijalle. Saan tehdä harjoitukseni rentoutuneena ja ohjaajana muistan Annin selän ja Timon polven. Yhdistyksemme on taas perustamassa uutta ryhmää Matinkylän vanhaan ostoskeskukseen maanantai aamuisin klo 9.15. Toivottavasti sinnekin löytää tiensä joukko, josta tulee hyvä ryhmä. Kesäjooga alkaa perinteiseen tapaan kesäkuun ensimmäisenä keskiviikkona Matinkylän Pirtillä ja tuntuu, että se on vuosi vuodelta yhä suositumpi.

Yhdistyksemme puheenjohtajuus on siirtynyt Ulla-Maijalta minulle. Olen kiitollinen luottamuksesta, mutta vähän surullinen, sillä Ullis on tehnyt tosi hyvää työtä Espoon Joogakerho ry:n ensimmäisenä puheenjohtajana. Toivon voivani täyttää hänen paikkansa ja toivon myös saavani ideoita ja toivomuksia teiltä, hyvät jäsenet. Toimintamme tarkoituksena on palvella joogan harjoittajia Espoossa ja meillä on siihen resursseja. Meillä on mahdollisuus järjestää jäsenillemme korkealaatuisia joogatapahtumia, joten toivomuksia otetaan mielihyvin vastaan.

Julkisuudessa on tänä keväänä puhuttu joogan vaaroista. Onhan selvää, että joogan pitäisi olla terveyttämme rakentava ja ylläpitävä voima. Joogan keskeisiin periaatteisiin kuuluva väkivallattomuus ei koske pelkästään tapaa, jolla kohtaamme toisia vaan erityisesti tapaa, jolla kohtelemme itseämme. Ei ole helppoa olla vilkuilematta notkeaa naapuria. Kevään joogaseminaarissa Saara Renko piti meille yksinkertaisuudessaan nerokkaan joogaharjoituksen. Saara kertoi, että hänen kipeä selkänsä on ollut hänen paras opettajansa. Näin se menee, rajoituksesta voi tulla voiman lähde.

Kesä on ihanaa aikaa meditaatiolle. Sitä voi harjoittaa esimerkiksi saunan jälkeen kuistilla ilta-aurinkoa katsellen. Tai marjametsässä, kun käsi tekee liikettä ja mieli leijuu. Tai mato-ongella tai kasvimaalla kitkiessä. Tai vaan ollessa ja katsellessa kesäpilviä. Hyvää kesää ja hyvää mieltä kaikille. Shanti, shanti, shanti.

Ritva



Tulevaa toimintaa 2012

Kesäjoogaa

Kesäjooga pidetään Matinkylän Pirtillä Kuitinmäentie 5, 02210 Espoo, keskiviikkoisin klo 19-20.30 kesä- ja elokuussa.

Ajo-ohje omalla autolla tuleville: Piispansilta-Olarinkadun liikenneympyrästä Päivätielle, josta kääntyminen oikealle Keskipäivänkuja 4:ään, Pirtin paikoitusalueelle vasemmalla. *Heinäkuussa ei ole joogaa.* Maksu on 8e. Voit myös maksaa Smartum-liikunta- tai Smartum-kulttuuriseteleillä. Ennakkoilmoittautumista ei tarvita. Oma jooga-alusta mukaan.

jatkuu...

Koulutusta lastenjoogan ohjaukseen, 4vrk

Ma 25.6. - Pe 29.6. Paikkana on Suomen Joogaliitto ry:n omistama Joogaopisto Saarijärvellä, puh. (014) 421 670. <http://www.joogaliitto.fi>.

Kurssi on tarkoitettu jo aiemmin joogaa harjoittaneille ja lasten parissa työskenteleville, sekä alalle aikoville. Se sopii myös esim. joogan-, tanssin- ja liikunnanopettajille, jotka tarvitsevat lisäkoulutusta lastenjoogasta. Ohjaajina Ulla-Maija Rönkä ja Janette Räikkönen.

Tietoa kurssista joogaopistolta sekä ulla-maija.ronka@kolumbus.fi.

Kurssille ilmoittautumiset Joogaopiston kautta.

Syysjoogaa

Järjestämme syksyllä Olarissa Steinerkoululla joogan jatkokurssin. Olarin Steinerkoulu, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Ohjaajana on Heidi Mehtonen. Se alkaa torstaina 6.9. -29.11. klo 19,15-20.45, kertoja on 12. Syysloma on 18.10. Kurssin hinta on 90e.

Kurssille ilmoittautumiset ovat jo alkaneet: heidi.anitta@gmail.com tai tekstiviestillä 040 7489476.

Kirjoita siihen nimesi ja yhteystietosi. Oma jooga-alusta mukaan.

Aamujoogaa Haukilahdessa

Aamujoogaa syyskaudella Haukilahden palvelutalossa Haukilahdenkatu 6, 02170 Espoo, 12.9.-12. alkaen, keskiviikkoisin 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. Kurssin maksu on 90e. Ilmoittautumiset: Kristina puh 050 3533468 tai sähköpostitse: tiahei.luukkonen@kolumbus.fi

Oma jooga-alusta mukaan.

Aamujoogaa Matinkylässä

Aamujoogaa syyskaudella Matinkylän ostoskesksessä Dojon tiloissa, Matinkatu 22, 02230 Espoo, 10.9.-12. alkaen, maanantaisin klo 9.15-10.45. ja kertoja on 12. Ohjaajina joogaliiton kouluttamat opettajat Ritva Koivunen ja Kristina Luukkonen, jotka opettavat kaikille soveltuvaa Hathajoogaa. Kurssin maksu on 90e.

Ilmoittautumiset: Kristina puh 050 3533468 tai sähköpostitse: tiahei.luukkonen@kolumbus.fi

Oma jooga-alusta mukaan.

Syksyn ohjaajatapaaminen

Ohjaajatapaaminen on su. 4.11. klo 12-15. Iyengarjooganopettaja Päivi Jokimies ohjaa meitä pranayamaan lyhyen alustuksen ja harjoituksen kautta. Paikkana on Espoon Iyengarjooga keskus, Westendintie 1, 02160 Espoo. <http://www.joogaespoo.fi/>. Tilaisuus on tarkoitettu jooganopettajille ja alaa opiskeleville.

Kurssi on jäsenille maksuton (muilta 10e) eikä ennakkoilmoittautumista tarvita. Oma jooga-alusta mukaan.



Muistitko:

Vuoden 2012 jäsenmaksu 5e, maksetaan yhdistyksen tilille: **FI87 1432 3000 2253 83**. Kirjoita maksuun **jäsenen nimi** ja **yhteystiedot**, viitenumero on **10812**. **Jäsenmaksu maksetaan vuosittain, eräpäivään 31.3. mennessä.**

Autat näin yhdistyksemme toimintaa!

Kotisivuillamme kannattaa käydä, päivitämme niitä jatkuvasti: <http://www.espoon-joogakerho.net>

Tietoa toiminnastamme löydät myös Länsiväylä-lehdestä.