



Jäsenkirje 2/2013

10.5.2013

Hyvä joogaystävä

Valon lisääntyminen virkistää mieltä ja lämpö houkuttelee liikkumaan enemmän ulkona. Ohjatut harjoitukset sisätiloissa ovat kantaneet talven yli kevääseen.

Yhdistyksen kaksi joogaryhmää ovat olleet hyvin suosittuja ja niiden toiminta jatkuu syksyllä. Kiitos siitä erinomaisille opettajille ja ahkerille ryhmäläisille. Jatkamme myös perinteistä kesäjoogaa Matinkylän Pirtillä.

Tarjosimme maalikuussa jäsenillemme mahdollisuuden osallistua äänikulho-hoitoon. Tupa tulikin aivan täyteen äänikylpijöistä, joita Helena Alm asiantuntevasti saatteli äänen tervehdyttävään kokemukseen. Ääniteema jatkui huhtikuun jäsentilaisuudessa, kun fysio- ja joogaterapeutti Iia Lappalainen johdatti meitä tutkimaan äänen ja jooga yhdistämistä toimivaksi kokonaisuudeksi.

Helsingissä Kaapelitehtaalla 6-7.4 pidetty joogafestivaali kokosi yhteen eri joogatyylilien edustajia esittelemään toimintaansa. Samalla tarjoutui mahdollisuus tutustua niihin näytetunneilla. Viikonloppu sisälsi myös monia kiinnostavia luentoja joogasta. Suurkiitos tilaisuuden toteutumisesta kuuluu Antti Sipiselle ja tietysti myös muille, jotka kantoivat kortensa kekoon tilaisuuden onnistumiseksi. Suomen Joogaliitto ry:kin oli siellä mukana esittelemässä monipuolista toimintaansa. Yhdistyksemme anti tapahuttamaan oli Jenna Rignellin pitämät kaksi lapsille suunnattua harjoitusta ja minun pitämäni näytetunti tasapainottavasta hathajoogasta.

Joogan työkalut ovat moninaisia ja kaikki joogan harjoittamisen tavat keskenään samanarvoisia. Tärkeintä on se mikä meille on yhteistä.

Iloista mieltä elämän mittaiselle joogamatkalle.

Lämmöllä, Ulla-Maija.



Tulevaa toimintaa

Kesäjooga

Kesäjooga pidetään Matinkylän Pirtillä Kuitinmäentie 5, 02210 Espoo, keskiviikkoisin klo 19-20.30 kesä- ja elokuussa, paitsi elokuun viimeisenä keskiviikkona 28.8.

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 seuraavalla sivulla

Aamujoogaa Haukilahdessa

Aamujoogaa syyskaudella Haukilahden palvelutalossa Haukilahdenkatu 6, 02170 Espoo, keskiviikkoisin klo 9.15-10.45. 11.9. - 20.11, kertoja on 12. Kurssin maksu on 90e. Ohjaajana jatkaa sama joogaliiton kouluttama opettaja Kristina Luukkonen, joka opettaa kaikille soveltuvaa Hathajoogaa.

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

Oma jooga-alusta mukaan.

Iltajoogaa Olarissa

Järjestämme Olarissa Steinerkoululla joogan jatkokurssin. Olarin Steinerkoulu, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Ohjaajana on Heidi Mehtonen. Torstaisin 5.9.-28.11, klo 19,15-20.45, kertoja on 12. Syysloma 17.10. 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.



Muistin tueksi

Maksamalla jäsenmaksun tuet yhdistyksemme toimintaa ja saat samalla alennusta yhdistyksen järjestämistä tilaisuuksista, joista ilmoitamme jäsenkirjeissämme ja kotisivuillamme.

Maksa vuosittainen jäsenmaksusi yhdistyksen tilille: **FI87 1432 3000 2253 83**. Viitenumero on **10812**.

Tämän vuotinen jäsenmaksu on 10e.

Tietojesi muuttuessa, kopioi jäsenkaavake kotisivuiltamme työpöydällesi, täytä ja lähetä se.

Näin autat jäsenrekisterimme ylläpitoa, kiitos!

Jäsenkaavake ohjeineen löytyy kotisivuiltamme.