



Jäsenkirje 2/2014

28.7.2014

Hyvä joogaystävä

Olet jo päässyt kesän makuun ja mahdollisesti käynyt myös yhdistyksemme kesäjoogassa. Kesä on otollista aikaa liikua luonnossa ja tehdä omia joogaharjoituksia vaikkapa laiturilla, parvekkeella tai kuistilla.

Molemmat vuosit toimineet joogaryhmämme ovat nyt kesätauolla. Kevätkautemme kuului perinteisesti niin ohjaajatapaaminen kuin jäsentilaisuuskin. Tarjosimme lisäksi vuosikokouksen yhteydessä mahdollisuuden tutustua väriterapiaan ja värien käyttöön eri ikäkausina. Kesä on nyt kuumimmilla ja pian käynnistyy elokuiset kesäjoogaillat Pirtillä. Yhdistyksemme jatkoryhmät Olarissa ja Haukilahdessa jatkavat toimintaansa syksyllä uudella innolla.

Tulemme aloittamaan syyskuussa myös kaksi uutta ryhmää. Ensimmäinen ryhmä on kauan odotettu tuolijooga Haukilahdessa. Ohjaajan toimii jooganopettaja Heidi Mehtonen. Toinen uusi ryhmä aloittaa Laaksolahdessa. Se tulee olemaan kaikille sopivaa alkeisjoogaa. Ohjaajan toimii jooganopettaja Anja Huovinen.

Lokakuisen jäsentilaisuutemme aihe tulee olemaan: joogaharjoituksen rakenne. Aihe on hyvin käytännönläheinen, sillä se auttaa oman joogaharjoituksen suunnittelussa. Ohjaajana on jooganopettaja ja jooga- ja fysioterapeutti Iia Lappalainen. Minulla on ilo toimia avustajana.

Ohjaajatapaamisen teemana on sydän. Aihetta lähestytään niin länsimaisen lääketieteen ja tutkimuksen valossa kuin ikivanhan joogaperinteen ja joogaharjoitustenkin kautta. Asiantuntijana ja ohjaajana toimii jooganopettaja ja lääkäri Kerttu Kelomaa-Sulonen.

Iloisiin tapaamisiin jooganmerkeissä.

T. Ulla-Maija



Tulevaa toimintaa

Kesäjooga

Kesäjooga pidetään Matinkylän Pirtillä Kuitinmäentie 5, 02210 Espoo, keskiviikkoisin klo 19-20.30 elokuussa, paitsi elokuun viimeisenä keskiviikkona 27.8.

Ajo-ohje omalla autolla tuleville: Piispansilta-Olarinkadun liikenneympyrästä Päivätielle, josta kääntyminen oikealle Keskipäivänkuja 4:ään, Pirtin paikoitusalueelle vasemmalla. Maksu on 8e. Voit myös maksaa Smartum-liikunta- tai Smartum-kulttuuriseteleillä, sekä Sporttipassilla. Ennakoilmoittautumista ei tarvita. Muutkin kuin yhdistyksen jäsenet ovat tervetulleita. Oma jooga-alusta mukaan.

Aamujoogaa Haukilahdessa

Aamujoogaa syyskaudella Haukilahden palvelutalossa, Haukilahdenkatu 6, 02170 Espoo, keskiviikkoisin klo 9.15-10.45. 10.9. - 27.11. Opetuskertoja 12. Kurssin maksu on 90e. Ohjaajina toimivat Suomen joogaliiton kouluttamat opettajat Kristina Luukkonen ja Pirjo Venhola, jotka opettavat kaikille soveltuvaa Hathajoogaa.

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

Iltajoogaa Olarissa

Järjestämme syksyllä Olarissa Steinerkoululla joogan jatkokurssin. Olarin Steinerkoulu, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Ohjaajana Berit Pystynen. Torstaisin 11.9.-4.12, klo 19.15-20.45, paitsi 16.10, kertoja on 12. Kurssin hinta on 90e. Ilmoittautumiset: berit.pystynen@kolumbus.fi. Oma jooga-alusta mukaan.

Jatkuu seuraavalla sivulla

Tuolijoogaa Haukilahdessa

Tuolijoogaa syyskaudella Haukilahden palvelutalossa, Haukilahdenkatu 6, 02170 Espoo, keskiviikkoisin klo 16.45-17.45. 10.9. - 27.11. Opetuskertoja 12. Kurssin maksu on 60e. Ohjaajana toimii Suomen joogaliiton kouluttama opettaja Heidi Mehtonen. Kaikille soveltuvaa rauhallista Hathajoogaa, myös pyörätuolilla liikkuville, sopii vasta-alkajille sekä pidempään harrastaneille.

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

Kirjoita siihen nimesi ja yhteystietosi.

Alkeisjoogaa Laaksolahdessa

Alkeisjoogaa syyskaudella Laaksolahdessa, Laaksolahdentie 41, 02730 Espoo, <http://www.joogataan.com>, torstaisin klo 10.00-11.00. 4.9. - 4.12. Harjoitusta ei ole 25.9. ja 16.10. Opetuskertoja 12. Kurssin maksu on 90e. Ohjaajana toimii Suomen joogaliiton kouluttama opettaja Anja Huovinen. Kaikille soveltuvaa rauhallista Hathajoogaa. Lämmin mukava vaatetus ja villasukat tms.

Kurssille ilmoittautumiset ovat jo alkaneet: joogataan@gmail.com tai tekstiviestillä 0400 854939.

Syksyn jäsentilaisuus

Tilaisuus pidetään su 26.10. klo 10.30-13.30. Paikkana on joogastudio nimeltään Joogatila, Munkkiniemen puistotie 19, 00330 Helsinki. <http://www.joogatila.com>

Aiheena on: Oman joogaharjoituksen suunnittelu ja harjoituksen rakenne.

Ohjaajana jooganopettaja, jooga- ja fysioterapeutti Iia Lappalainen.

Avustajana toimii jooganopettaja Ulla-Maija Rönkä.

Ilmoittautumiset ulla-maija.ronka@kolumbus.fi tai tekstiviestinä 045 6798221.

Tilaisuus on jäsenille 15e, muilta 20e. Jooga-alusta mukaan.

Ohjaajatapaaminen

Tilaisuus pidetään su 7.12.-14 klo 12-15. Paikkana on Espoon Iyengarjooga keskus, Westendintie 1, 02160 Espoo.

<http://www.joogaespoo.fi>

Aiheena on: sydän. Aihetta lähestytään niin länsimaisen lääketieteen ja tutkimuksen valossa kuin ikivanhan joogaperinteen ja joogaharjoitustenkin kautta.

Asiantuntijana ja ohjaajana toimii jooganopettaja ja lääkäri Kerttu Kelomaa-Sulonen.

Sopii joogaa ohjaaville tai joogaopettajakoulutuksessa oleville.

Ilmoittautumiset ulla-maija.ronka@kolumbus.fi tai tekstiviestinä 045 6798221.

Tilaisuus on jäsenille maksuton, muilta 15e. Jooga-alusta mukaan ja joogaistuin mukaan (esim. joogatyyny).



Maksa vuosittainen jäsenmaksusi yhdistyksen tilille: **FI87 1432 3000 2253 83**. Viitenumero on **10812**. Tämän vuotinen jäsenmaksu on 10e. Maksamalla jäsenmaksun tuet yhdistyksemme toimintaa ja saat samalla alennusta yhdistyksen järjestämistä tilaisuuksista, joista ilmoitamme jäsenkirjeissämme ja kotisivuillamme.

Tietojesi muuttuessa, kopioi jäsenkaavake kotisivuiltamme: www.espoon-joogakerho.net työpöydällesi, täytä ja lähetä se. Näin autat jäsenrekisterimme ylläpitoa, kiitos! Jäsenkaavake ohjeineen löytyy kotisivuiltamme.