



Jäsenkirje 2/2015

24.5.2015

Hyvä joogaystävä

Tapahtumarikas kevätkaudemme on loppuillaan. Kaikki kolme joogaryhmäämme ovat käyneet kesätauolle. Kiitos Anjalle, Beritille, Kristiinalle ja Pirjolle hyvästä ohjauksesta. Keväiset jäsentilaisuutemme Iia Lappalaisen sekä Sikku Wahlbergin ohjauksessa ja ohjaajatapaamisemme Soilikki Suntolan opastamana olivat antoisia. Osallistujia oli hyvin paikalla.

Kaapelitehtaalla Helsingissä helmi-maaliskuun vaihteessa järjestetty joogafestivaali keräsi jooganharrastajia runsain mitoin tutustumaan joogaan luentojen ja harjoitusten kautta. Pidin siellä joogaharjoituksen, jossa esittelin Suomen Joogaliiton joogaa ja yhdistyksemme varapuheenjohtaja Birgitta Takala oli esittelemässä sekä joogaliiton että jäsenyhdistyksien toimintaa Joogaliiton esittelypöydässä.

Tulemme jälleen entisten vuosien tapaan järjestämään kesäjoogan Matinkylän Pirtillä. Ensimmäinen kokoontuminen on keskiviikkona 3.6. klo 19-20.30.

Joogaamaan pääsee kesällä myös Leppävaarassa. Yhdistyksemme jäsen Maija Luukka on aloittanut siellä oman joogasalin nimeltä Joogahuone Helmi (www.iisijooga.fi). Paikka on sama missä jäsenemme Marja Wilkman piti suosittua pientä joogasalia noin viiden vuoden ajan.

Ensi kesänä 21.6. vietetään ensimmäistä kertaa kansainvälistä joogapäivää. Olen mukana suunnittelemassa tapahtumaa Helsinkiin yhdessä muiden joogan puitteissa toimivien kanssa. Laitan viestiä jos tapahtuma saadaan aikaiseksi.

Syyskaudelle on tulossa ohjaajatapaaminen, jonka ohjaa Iyengarjoogan opettaja ja joogaterapeutti Päivi Jokimies. Jäseniltä tulleiden toiveen mukaan järjestämme loppusyksystä jäsentilaisuuden, jonka aiheena on jooga sydämen hyvinvoinnin tukena. Ohjaajana Jooganopettaja SJL ja lääkäri Kerttu Kelomaa-Sulonen. Näistä tilaisuuksista lähemmin seuraavassa jäsenkirjeessä. Kaikki kolme joogaryhmäämme jatkavat toimintaamme jälleen syyskuussa.

Valoisaa mieltä ja virkeyttä kesääsi.

t: 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 26.8. Heinäkuussa ei ole kesäjoogaa.

Ajo-ohje omalla autolla tuleville: Piispansilta-Olarinkadun liikenneympeyrästä 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, sekä Sporttipassilla. Ennakkoilmoittautumista ei tarvita. Oma jooga-alusta mukaan.

Aamujoogaa Haukilahdessa

Aamujoogaa syyskaudella Haukilahden palvelutalossa, Haukilahdenkatu 6, 02170 Espoo, keskiviikkoisin klo 9.15-10.45. 9.9. - 25.11. Opetuskertoja 12. Kurssin maksu on 90e. Ohjaajina toimivat Suomen joogaliiton kouluttamat jooganopettajat Kristina Luukkonen ja Pirjo Venhola, jotka opettavat kaikille soveltuvaa Hathajoogaa. Ryhmään mahtuu vielä pari joogaajaa mukaan.

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

Jatkuu seuraavalla sivulla

Lempeää joogaa Laaksolahdessa

Paikkana Laaksolahdentie 41, 02730 Espoo, www.happyliikunta.com, torstaisin klo 10.00-11.00. alkaen 3.9.

Opetuskertoja 12. Kurssin maksu on 70e. Ohjaajana toimii Suomen joogaliiton kouluttama jooganopettaja Anja Huovinen. Kaikille soveltuvaa rauhallista Hathajoogaa. Harjoitukset sopivat vasta-alkajille ja pidempään joogaa harjoittaneille. Lämmin mukava vaatetus ja villasukat tms. Kurssilla on vielä tilaa.

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

Iltajoogaa Olarissa

Järjestämme syksyllä Olarissa Steinerkoululla joogan jatkokurssin. Olarin Steinerkoulu, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Ohjaajana toimii Suomen joogaliiton kouluttama jooganopettaja Heidi Mehtonen. Torstaisin 3.9.-26.11., klo 19.15-20.45, paitsi syyslomalla 15.10., kertoja on 12. Kurssin hinta on 90e. Syksyllä alkavassa ryhmässä on vielä muutama paikka jäljellä. Ilmoittautumiset: heidi.anitta@gmail.com. Oma jooga-alusta mukaan.



Muistin tueksi

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

Vuosittainen jäsenmaksu maksetaan yhdistyksen tilille: FI87 1432 3000 2253 83. Täytä Viesti-kenttään nimesi ja osoitetietosi. Vanhoille jäsenille viitenumero on 10812. Tämän vuotinen jäsenmaksu on 10e.

Tietojesi muuttuessa, kopioi jäsenkaavake työpöydällesi, täytä, tallenna ja lähetä se: toimisto@espoon-joogakerho.net. Näin autat jäsenrekisterimme ylläpitoa, kiitos!

