



Jäsenkirje 2/2016

22.5.2016

Hyvä joogaystävä

Näin kesän saapuessa on hyvä katsoa miten kevätkaudemme on sujunut. Kaksi jo vuosia kokoontunutta joogaryhmäämme Haukilahdessa ja Olarissa ovat käyneet kesätauolle. Kiitos kevätkaudesta ja hyvästä ohjauksesta Heidille, Kristinalle ja Pirjolle. Molemmissa ryhmissä on ollut mahdollista ennakoilmoittautua syksyllä alkavalle kurssille. Kummassakin on vielä muutamia paikkoja vapaana.

Kaapelitehtaalla Helsingissä keväällä järjestetty joogafestivaali keräsi jälleen jooganharrastajia ja aiheesta kiinnostuneita yhteen. Suomen Joogaliiton edustajat olivat siellä, edellisten vuosien tapaan, esittelemässä sekä joogaliiton että jäsenyhdistyksien toimintaa.

Keväisen jäsentilaisuutemme ohjasi innostavasti jooganopettaja SJL® Heidi Mehtonen. Se sisälsi lyhyen luennon aiheesta chakrat. Lisäksi teimme ohjauksessaan sydänmeditaation.

Toisen jäsentilaisuuden piti jooganopettaja SJL® Leena Karmakallio. Hän kertoi psoas-lihaksen merkityksestä ja sen huomioimisesta esimerkiksi joogaharjoituksessa. Teimme myös aiheeseen liittyviä harjoituksia.

Huhtikuuisessa ohjaajatapaamisessa aiheena oli iyengarjoogaterapia ja siihen meitä johdatteli, kuten syksylläkin, asiaan hyvin perehtynyt Iyengarjoogaopettaja ja -terapeutti Päivi Jokimies.

Tulevaan toimintaan liittyen: Saimme jälleen iloksemme vuokrattua kesäjoogaan hyvin sopivan tilan Matinkylän Pirtiltä. Kokeilemme tänä kesänä, ennen ensimmäistä kesäjoogaa, pienimuotoista joogakirppistä. Siellä jäsenemme voivat, ilman paikkamaksua, myydä joogakirjoja, -tarvikkeita, -vaateita ym. joogaan liittyvää.

Kansainvälistä joogapäivää 21.6. vietetään tänä kesänä toista kertaa, siihen liittyen Intian suurlähetystö järjestää yhdessä muiden joogan parissa toimivien tahojen kanssa tilaisuuden, joka järjestetään Helsingissä 19. kesäkuuta 2016 klo 15:00–19:00, Helsingin Urheilutalolla, Helsinginkatu 25, 00510 Helsinki
<https://www.facebook.com/yoga.in.finland/>

Syyskauden jäsentilaisuuden aihe on **hengitys ja äänenkäyttö joogaharjoituksessa**. Tästä on tarkemmin seuraavassa jäsenkirjeessä kun kurssin ajankohta, ohjaaja ja paikka on varmistunut.

Syksyn ohjaajien tapaamisessa Leena Karmakallio tulee pitämään jooganopettajille ja alaa opiskeleville sopivan **Psoas-työpajan**.

Iloisiin tapaamisiin joogan merkeissä ja aurinkoista oloa kesääsi.

t: Ulla-Maija

Tulevaa toimintaa

Kirppis

Uutuutena kokeilemme tänä kesänä, ennen ensimmäistä kesäjoogaharjoitusta 1.6. klo 17.00-18.30, Kirppistä, Matinkylän Pirtti, Kuitinmäentie 5, 02210 Espoo. Siellä jäsenemme voivat myydä omia joogakirjoja, -tarvikkeita, -vaateita ym. joogaan liittyvää. Kirppis on hyvin pienimuotoinen ilman varsinaisia pöytiä tai telineitä. Tuoleja ja paikka sisätilassa on tarjolla. Ei paikkamaksua. Ennakoilmoittautumiset: ulla-maija.ronka@kolumbus.fi tai teks-

Kesäjooga

Kesäjooga pidetään Matinkylän Pirtillä Kuitinmäentie 5, 02210 Espoo, keskiviikkoisin klo 19-20.30 kesä- ja elokuussa, paitsi elokuun viimeisenä keskiviikkona 31.8. **Heinäkuussa ei ole kesäjoogaa.**

Ajo-ohje omalla autolla tuleville: Piispanilta-Olarinkadun liikenneymyrästä Päivätielle, josta kääntyminen oikealle Keskipäivänkuja 4:ään, Pirtin paikoitusalueelle vasemmalla. 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. 12.9.-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 tiahei.luukkonen@kolumbus.fi.

Iltajoogaa Olarissa

Järjestämme syksyllä Olarissa Steinerkoululla joogan jatkokurssin. Olarin Steinerkoulu, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Ohjaajana on jooganopettaja SJL® Auli Sulin. Torstaisin 22.9.-1.12, syysloma 13.10, klo 19.15-20.45, kertoja on 10. Kurssin hinta on 75e. Ryhmään mahtuu vielä pari joogaajaa mukaan.

Ilmoittautumiset: auli.sulin@welho.com tai 0505118081. Oma jooga-alusta mukaan.

Ohjaajatapaaminen su 23.10.

Tilaisuus pidetään Haukilahden palvelutalossa klo 12-15, Haukitalo, Haukilahdenkatu 6, 02170 Espoo.

Aiheena on Psoas-työpaja, ohjaajana jooganopettaja SJL® Leena Karmakallio. Tutustumme työpaja muotoisesti psoas-lihaksen moninaiisiin tehtäviin ja sen vaikutuksiin kehossa.

Ennakkoilmoittautumiset: ulla-maija.ronka@kolumbus.fi tai teksiviestillä 045 6798 221

Jäsenille 10e, muille 15e.



Muistin tueksi

Maksamalla vuosittaisen jäsenmaksusi tuet yhdistyksemme toimintaa ja saat samalla alennusta yhdistyksen järjestämistä tilaisuuksista, joista ilmoitamme jäsenkirjeissämme ja kotisivuillamme: www.espoon-joogakerho.net

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!