



Jäsenkirje 2/2017

25.4.2017

Hyvä joogaystävä

Vuosi on taas kääntynyt valoisaan aikaan ja heräämme jälleen kevätauringon säteisiin. Yhdistyksemme kaksi joogaryhmää käyvät kesätauolle, aloittaen taas syksyllä Olarissa Aulin ja Haukilahdessa Kristinan ja Aulin ohjauksessa. Kiitokset vuosia Kristiinan parina toimineelle Pirjolle. Olet tehnyt hyvää työtä ryhmän parissa.

Tämän kevään ensimmäinen jäsentilaisuus, joka pidettiin ennen vuosikokoustamme, kokosi salin täyteen osallistujia. He olivat hyvin tyytyväisiä Heli Harjunpään ohjaaman harjoituksen vaikutuksiin, mikä näkyy myös kotisivujemme kuva-arkistossa olevista kuvista. http://www.espoon-joogakerho.net/Yhdistyksen_jasentilaisuus_ja_vuosikokous_5.3.-17.html

Yhdistyksemme maaliskuisen vuosikokouksen valitseman uuden hallituksen jäsenten nimet ja mail-osoitteet löytyvät kotisivuiltamme kohdasta: yhteystiedot ja jäsenyys.

Suomen Joogaliitto ry:n Talvipäivät pidettiin 10-13.3. Helsingin Vuosaaressa. Sen yhteydessä pidettiin Liiton vuosikokous, jossa minut valittiin liiton hallitukseen. 50 vuotiasta Suomen joogaliittoa juhlittiin lauantaina iltapäivä juhlaan ja luentojen kautta illan vauhdikkaaseen 50 vuotisdiscoon asti. Talvipäivät päättyivät yhdistyksemme jäsenen Heli Harjunpään luentoan aiheesta: joogaharjoituksen syventäminen kohti sisäistä tasapainoa ja yhteyden kokemista. Tunnelmapaloja talvipäiviltä löytyy kuva-arkistosta.

Maaliskuisen ohjaajatapaamisemme ohjasi Joogaliiton uudelleen valittu puheenjohtaja ja jooganopettaja SJL® Jorma Rusanen. Hän johdatti meitä luennon ja joogaharjoituksen kautta tutkimaan pranayamaharjoitusten, mudrien ja baddhojen vaikutusta joogaharjoituksessa. Aika kului kuin siivillä ja tilaisuudelle toivottiin jatkoa.

Kevään toisen huhtikuun jäsentilaisuuden ohjasivat asiantuntevasti hengitysterapeutit Raija Laaksosen sekä Anne Mustala. Tilaisuudessa tehtiin hengitysmatka, jolla vapautettiin tunnelukkoja liikkeen, musiikin ja syvähengityksen avulla.

Yhdistyksemme jäsenen Auli Sulin aloitteesta tarjotaan joogaohjaajille ja ohjaajiksi opiskeleville tilaisuuksia keskustella vapaamuotoisesti joogaan liittyvästä. "Keskustelupiiri" kokoontuu keskinäisen sopimuksen mukaan, esimerkiksi kaksi kertaa vuodessa tai useammin. Se valitsee itse aiheensa sen mukaan, mikä sen jäseniä askarruttaa ja kiinnostaa. Aiheet voivat nousta omasta ohjaustoiminnasta, koulutuksessa koetusta tai opitusta tai luetuista kirjoista. Toimintamuodoista ja tapaamispaikoista sovitaan ryhmän kesken.

Jos olet kiinnostunut tulemaan keskusteluryhmään, voit ilmoittautua Auli Sulinille, auli.sulin@gmail.com.

Monien jo odottama kesäjooga pidetään taas samassa tutussa paikassa Matinkylän Pirtillä kesäkuussa jokaisena keskiviikkona klo 19. Elokuussa joogataan kuun kolmena ensimmäisenä keskiviikkona.

Valoisaa mieltä ja iloa kevääseesi.

T. Ulla-Maija

Tulevaa toimintaa

Jooga musiikki, hiljaisuus ja luonto kurssi 25.5. - 28.5.

Jooga, musiikki, hiljaisuus ja luonto kurssi to-pe 25.5. - 28.5. Paikka Ruotsinpyhtään ruukki 07970 Loviisa. Ohjaajat: osteopaatti Topias Aro, muusikko Mikael Sol ja SJL® jooganopettaja Ulla-Maija Rönkä.

Kurssi tiedustelut soitto/ tekstiviesti Topias 045 6506 131.

Jatkuu seuraavalla sivulla

Kesäjooga

Kesäjooga pidetään Matinkylän Pirtillä Kuitinmäentie 5, 02210 Espoo, keskiviikkoisin klo 19-20.30 kesä- ja elokuussa, paitsi elokuun viimeisinä keskiviikkoina 23. ja 30.8. **Heinäkuussa ei ole kesäjoogaa.**

Ajo-ohje omalla autolla tuleville: Piispansilta-Olarinkadun liikenneympeyrästä Päivätielle, josta kääntyminen oikealle Keskipäivänkuja 4:ään, Pirtin paikoitusalueelle vasemmalla. Maksu on jäsenille 9e, muilta 10e. Voit myös maksaa Smartum-liikunta- tai Smartum-kulttuuriseteleillä. Ennakkoilmoittautumista ei tarvita. Oma jooga-alusta mukaan.

Aamujoogaa Haukilahdessa

Aamujoogaa syyskaudella Haukilahden palvelutalossa, Haukilahdenkatu 6, 02170 Espoo, keskiviikkoisin klo 9.15-10.45. 13.9-29.11-17. Opetuskertoja 12. Kurssin maksu on 96e. Ohjaajina toimivat Suomen joogaliiton (SJL®) kouluttamat jooganopettajat Kristina Luukkonen ja Auli Sulin, jotka opettavat kaikille soveltuvaa Hathajoogaa. Ryhmässä on muutama paikka vapaana. Ilmoittautumiset: Kristina puh 050 3533468 tai tiahei.luukkonen@kolumbus.fi.

Iltajoogaa Olarissa

Järjestämme syksyllä Olarissa Steinerkoululla joogan jatkokurssin. Olarin Steinerkoulu, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Torstaisin 14.9 -7.12. klo 19.15-20.45. Kertoja on 12 ja maksu 96e. Ohjaajana on SJL® jooganopettaja Auli Sulin. Ryhmään mahtuu vielä pari joogaajaa mukaan. Ilmoittautumiset: auli.sulin@welho.com tai 0505118081. Oma jooga-alusta mukaan.



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!