



## Jäsenkirje 3/2010

1.9.2010

### Hyvä jäsen

Joogatarjonta on lisääntynyt ja monipuolistunut Espoossa viime vuosina. Opettajat ovat työhönsä hyvin kouluttuneita ja joillekin joogan opettamisesta on tullut päätyö. Espoon työväenopistossa on tarjolla erilaisia joogatyylejä mistä valita, jos vain paikan onnistuu saamaan. Kuntosaleilla jooga, kehon huolto ja pilates ovat nykyään itsestään selvyyksiä. Yksityisiä joogasaleja Espoossa on jo useampiakin, uusien on juuri Kauniaisissa avattu **Studio Yin** (<http://www.studioyin.com>), jossa on tarjolla joogan lisäksi pilatesta.

### Mikä on yhdistyksemme tehtävä tässä joogan puutarhassa?

Voimme tarjota joogaa helposti lähestyttävässä muodossa. Toimimme vapaaehtoistyön pohjalta jolloin luennot ja harjoitusten hinnat voidaan pitää edullisina. Voimme koota alan harrastajia yhteen ja järjestää myös joogan opettajille mahdollisuuksia tutustua toisiinsa.

### Jatkuvuus on olennainen osa joogan harjoittamisessa.

Haukilahden joogaryhmässä viihdytään hyvin ja se jatkaa syksyllä. Kesäjooga onnistui jälleen hienosti. Kiitos siitä karmajoogalaisille ja ahkerille osallistujille. Viime kevään selkäluento saa toivottua jatkoa kun Kepa Kelomaa-Sulonen tulee pitämään meille selkäharjoituksen lokakuussa.

Ohjaajat tutustuivat keväällä hormonijoogaan Anja Huovisen luennolla. Syksyllä hän pitää joogaa opettaville ja jooganopettajiksi opiskeleville hormonijooga-harjoituksen. Toisessa yhteistapaamisessa marraskuussa ohjaajana on Päivi Jokimies. Molempien tapaamisten paikkana tulee olemaan **Pieni Joogasali** (<http://www.pienijoogasali.fi>) Leppävaarassa. Samaisessa salissa aloitamme äitiysjoogan jo tänä syksynä.

Espoon joogakerho järjesti lasten parissa työskenteleville lapsijooga-koulutuksen. Opiskelu tapahtui kahdella viikonloppu-kurssilla joista toinen oli keväällä ja toinen kesällä. Kurssilaiset olivat hyvin motivoituneita ja vaikka kurssi oli vaativa, tunnelma oli iloinen ja innostunut. Seuraava lapsijoogaan liittyvä koulutus pidetään Saarijärvellä ensi kesänä.

Nauttikaamme syksyn ja joogan antimista itsellemme sopivassa muodossa!

t. Ulla-Maija



## Tulevaa toimintaa

### Luento: Hormoniharmoniaa elämäntapa-keinoin

Sunnuntaina 12.9. klo 12-15. Luennoitsijana Varpu Tavi.

Paikkana Espoon Iyengarjoogakeskus, Niittykummuntie 4, Espoo: <http://www.joogaespoo.fi>

Varpu Tavi on terveyden erikoistunut tietokirjailija ja toimittaja. Hänen keskeinen ideansa terveyden saavuttamisessa on tasapainoinen, hiilihydraattitietoinen ruokavalio yhdistettynä luonnollisiin elämäntapakeinoin hormoneihin hormoniharmonian saavuttamiseksi. Joogaan hän tutustui jo varhaisessa teini-iässä isänsä joogakurssilla. [www.varputavi.com](http://www.varputavi.com) ja <http://blogit.iltalehti.fi/varpu-tavi>

Osallituumismaksu jäsenille 10e, muilta 15e. Ennakkoilmoittautumiset: [ulla-maija.ronka@kolumbus.fi](mailto:ulla-maija.ronka@kolumbus.fi) tai tekstiviestinä 0456798221.

*Jatkuu*

## **Aamujoogaa Haukilahdessa -10**

Aamujooga jatkuu syyskaudella Haukilahden palvelutalossa Haukilahdenkatu 6:ssa. Keskiviikkoisin klo 9.15-10.45 alkaen 8.9. Ohjaajina jatkavat samat joogaliiton kouluttamat opettajat Ritva Koivunen ja Kristina Luukkonen, jotka opettavat kaikille soveltuvaa Hathajoogaa. Maksu 90e sisältää 12 opetuskertaa. Kurssilla on täynnä, mahdollisia peruutuspaikkoja voi tiedustella Kristinalta puh 050-3533468 tai sähköpostitse: tiahei.luukkonen@kolumbus.fi

## **Jooga selän hyvinvoinnin tukena**

Su 3.10.-10 klo 12-15, Espoon Iyengar Joogakeskus, Niittykummuntie 4, 02200 Espoo.

<http://www.joogaespoo.fi>

Kouluttajana jooganopettaja ja lääkäri Kerttu Kelomaa-Sulonen.

Teemme joogaharjoituksia. Oma alusta mukaan. Maksu paikanpäällä: jäsenet 10e, muilta 15e.

Ennakkoilmoittautumiset: ulla-maija.ronka@kolumbus.fi tai tekstiviestinä 0456798221.

## **Äitiysjoogaa**

Pe 1.10. - 5.11.-10 klo 18:15-19:45, Pieni Joogasali, Läkkipätkäkuja 2 B toinen krs., 02650 Espoo

<http://www.pienijoogasali.fi>

Opettajana Liisa Erika Savonen.

Tunnilla tehdään odottaville äideille sopivia joogantapaisia venytyksiä, hengitys- ja rentoutusharjoituksia. Opimme liikkeitä jotka vahvistavat sisäistä tyyneyttä ja rauhaa. Mikäli et ole aiemmin joogannut, tule joogaa odottaville äideille -tunnille kolmannen raskauskuukauden jälkeen.

Tunti on suunniteltu erityisesti turvalliseksi ja lempeäksi harjoitukseksi kaikille raskaana oleville äideille. Kysy myös neuvolasta tai lääkäriltäsi mikäli epäilet voitko osallistua tunnille.

Ilmoittautuminen ja tiedustelut: ulla-maija.ronka@kolumbus.fi / 0456798221

Maksu kuudesta kerrasta 80e maksetaan Espoon Joogakerho ry:n tilille Nordea 143230-225383 ennen opetuksen alkua. Maksun VIESTI-kenttään osallistujan etu- ja sukunimi.

## **Hormonijoogaa**

Su 24.10.-10 klo 12-13:30, Pieni Joogasali, Läkkipätkäkuja 2 B toinen krs., 02650 Espoo

Jooganopettaja Anja Huovinen.

Joogaa opettaville ja opettaja koulutuksessa oleville. Samalla mahdollisuus tutustua rauhalliseen ja kodikkaaseen joogatilaan, jos et vielä ole siellä käynyt. Maksuton tilaisuus. Ei ennakkoilmoittautumista.

## **TRE eli Tension Releasing Exercises**

Su 28.11.-10 klo 12-14, Pieni Joogasali, Läkkipätkäkuja 2 B toinen krs., 02650 Espoo

Iyengarjooganopettaja Päivi Jokimies.

TRE on David Bercelin kehittämä harjoitesarja joka rentouttaa, aktivoi ja mobilisoi stressin ja traumaattisten kokemusten jännittämiä lihaksia. <http://www.trefinland.fi>

Joogaa opettaville ja opettaja koulutuksessa oleville. Maksuton tilaisuus. Ei ennakkoilmoittautumista.

## **Koulutusta lasten joogan ohjaukseen, 4 vrk**

La 18.6.2011 - Ke 22.6.2011, Suomen Joogaopisto, Taipaleentie 122, 43100 Saarijärvi.

<http://www.joogaliitto.fi>

Ohjaajat: Ulla-Maija Rönkä, Sirpa Silventoinen, Anja Huovinen.

Kurssi on tarkoitettu lasten parissa työskenteleville ja aiemmin joogaa harjoittaneille.

Ilmoittautumiset ja tietoa kurssista: ulla-maija.ronka@kolumbus.fi tai puh. 0456798221.

Kurssi on varattu Espoon Joogakerholle. Hinta: 315e - 485e majoitusvaihtoehdosta riippuen.

*Kotisivuillamme kannattaa käydä, päivitämme niitä jatkuvasti: <http://www.espoon-joogakerho.net>  
Tietoa toiminnastamme löydät myös Länsiväylä-lehdestä.*