



## Jäsenkirje 3/2013

30.9.2013

### Hyvä joogaystävä

Jooga on nykyisin hyvin suosittua. Arvioiden mukaan Suomessa on jopa 70 tuhatta alan harrastajaa. Mitä enemmän joogan hyvistä vaikutuksista on tullut tietoa sen laajemmin se on levinnyt eri-ikäisten pariin. Espoossa on nykyisin tarjolla joogaa kaikenikäisille äitiys ja vauvajoogasta iäkkäisiin asti. Miesten osuus harjoituksissa on lisääntynyt. Osaltaan siihen on varmaankin vaikuttanut suosittu, Veikko Tarvaisen kehittämä, äijäjooga.

Kirkon suhtautuminen joogaan on muuttunut suopeampaan suuntaan. Se on varmasti helpotus monelle kristitylle joogan harjoittajalle.

Yksityisiä jooga saleja on tullut lisää ja jotkut ovat laajentaneet toimintaansa Espoon alueella. Työväenopiston tarjonta on hyvin moni puolista, tosin edelleenkin useisiin ryhmiin jonotetaan.

Yhdistyksemme yksi tehtävä on täydentää Espoon alueen joogatarjontaa. Perinteisessä kesäjoogassamme oli jälleen runsaasti osallistujia ja ohjaajat tekivät jälleen suuremmoista työtä joogayhdistyksemme eteen. Kaksi säännöllisesti kokoontuvaa joogaryhmäämme toimivat hyvin. Jäsentilaisuutemme ja ohjaajatapaamisemme ovat tuoneet tervetulleeseen mahdollisuuden tavata toisiamme joogan merkeissä. Tämänäköisyisen jäsentilaisuuden aihe on käytännönläheinen joogafilosofia. Minulla on ilo pitää tämä luento, joka päättyy rentouttavan joogaharjoitukseen. Asiantunteva joogaterapeutti ja jooganopettaja Iia Lappalainen opastaa marraskuisessa ohjaajatapaamisessa meitä. Aiheena on: miten edetä harjoittelussa asanasta pranayamaan.

Suunnittelemme lasten joogaryhmän aloittamista, toivottavasti hanke saa ilmaa siipiensä alle.

Jooga voi syventää itsetuntemustamme kuin myös ihmistenvälistä yhteyttä.

Sydämen valoa ja hyviä joogahetkiä.

Ulla-Maija



## Tulevaa toimintaa .

### Syksyn jäsentilaisuus

Syksyn jäsentilaisuus pidetään su 13.10.-13 klo 12-15. Paikkana on Espoon Iyengarjooga keskus, Westendintie 1, 02160 Espoo. <http://www.joogaespoo.fi/>.

Aiheena on: Käytännönläheinen joogafilosofia, luento ja keskustelua aiheen tiimoilta, lopussa lyhyt joogaharjoitus. Seminaarin ohjaa jooganopettaja Ulla-Maija Rönkä.

Ilmoittautumiset [ulla-maija.ronka@kolumbus.fi](mailto:ulla-maija.ronka@kolumbus.fi) tai tekstiviestinä 045 6798221.

Maksu paikanpäällä yhdistyksen jäseniltä 15e, muilta 20e. Jooga-alusta mukaan.

*jatkuu seuraavalla sivulla*

## **Aamujoogaa Haukilahdessa**

Aamujoogaa syyskaudella Haukilahden palvelutalossa Haukilahdenkatu 6, 02170 Espoo, keskiviikkoisin klo 9.15-10.45. 11.9. - 20.11, kertoja on 12. Kurssin maksu on 90e. Ohjaajana jatkaa sama joogaliiton kouluttama opettaja Kristina Luukkonen, joka opettaa kaikille soveltuvaa Hathajoogaa.

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

Oma jooga-alusta mukaan. Ryhmä on täynnä, kysy perutuspaikkoja.

## **Iltajoogaa Olarissa**

Järjestämme Olarissa Steinerkoululla joogan jatkokurssin. Olarin Steinerkoulu, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Ohjaajana on Heidi Mehtonen. Torstaisin 5.9.-28.11, klo 19,15-20.45, kertoja on 12. Syysloma 17.10. Kurssin hinta on 90e. Oma jooga-alusta mukaan. Ryhmä on täynnä.

## **Syksyn ohjaajatapaaminen**

Tilaisuus pidetään su 10.11.-13 klo 12-15. Paikkana on Espoon Iyengarjooga keskus, Westendintie 1, 02160 Espoo. <http://www.joogaespoo.fi/>.

Aiheena on: Asanasta pranayamaan.

Seminaarin ohjaa jooganopettaja, jooga- ja fysioterapeutti Iia Lappalainen.

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.



## **Muistin tueksi**

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

Maksa vuosittainen jäsenmaksusi yhdistyksen tilille: **FI87 1432 3000 2253 83**. Viitenumero on **10812**.

Tämän vuotinen jäsenmaksu on 10e.

*Tietojesi muuttuessa, kopioi jäsenkaavake kotisivuiltamme: [www.espoon-joogakerho.net](http://www.espoon-joogakerho.net) työpöydällesi, täytä ja lähetä se. Näin autat jäsenrekisterimme ylläpitoa, kiitos!*

Jäsenkaavake ohjeineen löytyy kotisivuiltamme.