



Jäsenkirje 3/2014

25.11.2014

Hyvä joogaystävä

Näin iltojen pimetessä on mukava luoda katsahdus menneeseen kesään. Kesäjoogamme Matinkylän Pirtillä sai jälleen hyvän vastaanoton ja ohjaajat antoivat erinomaista opetusta. Kiitos kaikille niin osallistujille kuin ohjaajillekin.

Minervakustannus Oy julkaisi syksyllä kirjan nimeltä Suomalainen Joogakirja. Kirjan tekijät ovat Heli Harjunpää ja minä. Kirja lähtökohta on Suomen Joogaliiton edustamassa joogassa, vaikkakin kirjoittajien omat kokemukset vaikuttivat tulkintaan. Kirjaan otettiin useita kuvia kesäjoogasta. Kiitos kaikille jotka lupautuivat Johanna Harjunpään kuvattavaksi Maija Luukan ohjatessa harjoitusta. Erikoiskiitos vielä Kristiinalle ja Kallelle, jotka olivat malleina iäkkäiden joogaharjoituksessa.

Syyskautemme on loppuillaan ja joogaryhmämme käyvät pian tauolle. Jo vakiintuneet Haukilahden ja Olarin ryhmät toimivat hyvin ja osallistujiakin on riittänyt. Uusi ryhmämme Laaksoalahdessa käynnistyi ja sai mukavasti ilmaa siipien alle. Nämä kolme ryhmää jatkavat keväällä toimintaansa. Tuolijoogaan emme saaneet osallistujia, mutta yritämme käynnistää toiminnan keväällä. Syksyn jäsentilaisuus Iia Lappalaisen ohjauksessa ja minun toimiessa avustajana oli oikein antoisa.

Vielä on kuitenkin tämän vuoden puolellakin jotain tarjolla. Ohjaajatapaamisemme on joulukuun puolella ja aiheena on, jäseniltä tulleen toiveen mukaisesti: sydän. Tätä asiaa valottaa meille asiantunteva jooganopettaja ja lääkäri Kerttu Kelomaa-Sulonen.

Ensi vuonna järjestämme jäsentilaisuuden maaliskuunpuolella, jonka ohjaajana on Iia Lappalainen, aiheena on oman harjoituksen suunnittelu. Ohjaajatapaamisen ajankohta on kevätkauden loppupuolella, ohjaajana tulee olemaan Soilikki Suntola, joka johdattaa meditaation maailmaan. Näistä lähemmin seuraavassa jäsenkirjeessä. Vuoden -15 kalenteriin on hyvä merkitä Helsingissä helmi-maaliskuun vaihteessa Kaapelitehtaalla kolmatta kertaa järjestettävä Joogafestivaali.

Tasapainoa ja iloa valaisemaan talvipäiviäsi.
Ulla-Maija



Tulevaa toimintaa

Ohjaajatapaaminen

Tilaisuus pidetään su 7.12.-14 klo 12-15. Paikkana on Espoon Iyengarjooga keskus, Westendintie 1, 02160 Espoo. <http://www.joogaespoo.fi> Aiheena on: sydän. Aihetta lähestytään niin länsimaisen lääketieteen ja tutkimuksen valossa kuin ikivanhan joogaperinteen ja joogaharjoitustenkin kautta.

Asiantuntijana ja ohjaajana toimii jooganopettaja ja lääkäri Kerttu Kelomaa-Sulonen.

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.

Aamujoogaa Haukilahdessa

Aamujoogaa kevätkaudella Haukilahden palvelutalossa, Haukilahdenkatu 6, 02170 Espoo, keskiviikkoisin klo 9.15-10.45. 14.1. - 22.4. Opetuskertoja 15. Kurssin maksu on 110e. Ohjaajina toimivat Suomen joogaliiton kouluttamat opettajat Kristina Luukkonen ja Pirjo Venhola, jotka opettavat kaikille soveltuvaa Hathajoogaa.

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

Jatkuu seuraavalla sivulla

Iltajoogaa Olarissa

Järjestämme syksyllä Olarissa Steinerkoululla joogan jatkokurssin. Olarin Steinerkoulu, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Ohjaajana Berit Pystynen. Torstaisin 8.1.-7.5, klo 19.15-20.45, paitsi 19.2. ja 2.4. sekä 30.4., kertoja on 15. Kurssin hinta on 110e. Ilmoittautumiset: berit.pystynen@kolumbus.fi. Oma jooga-alusta mukaan.

Lempeää joogaa Laaksolahdessa

Harjoitukset sopivat vasta-alkajille ja pidempään joogaa harjoittaneille. Paikkana Laaksolahdentie 41, 02730 Espoo, <http://www.joogataan.com>, torstaisin klo 10.00-11.00. 15.1. - 4.12. paitsi 19.2. ja 2.4. sekä 30.4. Opetuskertoja 15. Kurssin maksu on 90e. Ohjaajana toimii Suomen joogaliiton kouluttama opettaja Anja Huovinen. Kaikille soveltuvaa rauhallista Hathajoogaa.

Lämmin mukava vaatetus ja villasukat tms.

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



Maksa vuosittainen jäsenmaksusi yhdistyksen tilille: **FI87 1432 3000 2253 83**. Viitenumero on **10812**. Tämän vuotinen jäsenmaksu on 10e. Maksamalla jäsenmaksun tuet yhdistyksemme toimintaa ja saat samalla alennusta yhdistyksen järjestämistä tilaisuuksista, joista ilmoitamme jäsenkirjeissämme ja kotisivuillamme.

Tietojesi muuttuessa, kopioi jäsenkaavake kotisivuiltamme: www.espoon-joogakerho.net työpöydällesi, täytä ja lähetä se. Näin autat jäsenrekisterimme ylläpitoa, kiitos! Jäsenkaavake ohjeineen löytyy kotisivuiltamme.