



Jäsenkirje 3/2015

1.9.2015

Hyvä joogaystävä

Kesän vaihtuessa syksyyn käynnistyvät jälleen monet joogaryhmät, niin myös yhdistyksemme ryhmät Haukilahdessa, Olarissa ja Laaksolahdessa.

Järjestimme aiempien vuosien tapaan kesäjoogaa viikoittain kesä- ja elokuussa. Sali täyttyi jokaisella kerralla innokkaista kesäjoogaajista. Harjoituksiin osallistuneet tukivat toimintaamme samoin kuin ohjaajat, jotka tekivät vapaaehtoistyötä. Kiitos teille kaikille!

Tänä vuonna 21.6. järjestettiin ensimmäistä kertaa YK:n kansainvälinen joogapäivä (Yoga Day) useissa maissa ympäri maailmaa. Intian suurlähetystö teki aloitteen Helsingin joogapäivän tapahtuman järjestämisestä Helsingin Meripuistossa. Yhdistyksemme oli Suomen Joogaliiton ja useiden pääkaupunkiseudun joogatahojen kanssa tekemässä siitä totta. Tapahtuma kokosi paikalle muutamia satoja innokkaita joogaajia. Tilaisuudesta lisää kotisivuiltamme osiosta: **Arkisto**

Olemme jo vuosi järjestäneet ilmaista koulutusta niille jäsenillemme, jotka ohjaavat joogaa tai opiskelevat alaa. Lokakuussa pidettävän ohjaajatapaaminen aihe on Iyengarjoogaterapiaan tutustuminen. Tähän meitä johdattaa yhdistyksemme jäsen Iyengarjoogaterapeutti ja Iyengarjoogaopettaja Päivi Jokimies.

Viime syksynä jooganopettajille suunnatussa tilaisuudessa jooganopettaja SJL® (Suomen Joogaliiton kouluttama) ja lääkäri Kerttu Kelomaa-Sulonen luennoi aiheesta sydän länsimaisen lääketieteen ja itämaisen joogan näkökulmasta, tilaisuuteen liittyi myös joogaharjoitus. Jäseniltämme tuleen toiveen mukaan tulemmme järjestämään samansisältöisen jäsentilaisuuden joulukuussa.

Iltojen pimetessä jooga vaalii valoa sisällämme.

t: Ulla-Maija



Tulevaa toimintaa

Aamujoogaa Haukilahdessa

Aamujoogaa syyskaudella Haukilahden palvelutalossa, Haukilahdenkatu 6, 02170 Espoo, keskiviikkoisin klo 9.15-10.45. 9.9. - 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 sähköpostitse: tiahei.luukkonen@kolumbus.fi.

Lempeää joogaa Laaksolahdessa

Paikkana Laaksolahdentie 41, 02730 Espoo, www.happyliikunta.com, torstaisin klo 10.00-11.00. alkaen 3.9. Opetuskertoja 12. Kurssin maksu on 70e. Ohjaajana toimii Suomen joogaliiton kouluttama jooganopettaja Anja Huovinen. Kaikille soveltuvaa rauhallista Hathajoogaa. Harjoitukset sopivat vasta-alkajille ja pidempään joogaa harjoittaneille. Lämmin mukava vaatetus ja villasukat tms. Kurssilla on vielä tilaa.

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

Jatkuu seuraavalla sivulla

Iltajoogaa Olarissa

Järjestämme syksyllä Olarissa Steinerkoululla joogan jatkokurssin. Olarin Steinerkoulu, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Ohjaajana toimii Suomen joogaliiton kouluttama jooganopettaja Heidi Mehtonen. Torstaisin 3.9.-26.11., klo 19.15-20.45, paitsi syyslomalla 15.10., kertoja on 12. Kurssin hinta on 90e. Kurssi on jo täynnä. Oma jooga-alusta mukaan.

Syksyn ohjaajatapaaminen

Tilaisuus pidetään su 25.10 klo 12-15. Paikkana on Espoon Iyengarjooga keskus, Westendintie 1, 02160 Espoo.

<http://www.joogaespoo.fi>

Tutustutaan lyhyen luennon ja käytännön harjoitusten kautta Iyengarjoogaterapiaan.

Asiantuntijana ja ohjaajana Iyengarjoogaterapeutti ja Iyengarjoogaopettaja Päivi jokimies.

Tilaisuus on tarkoitettu joogaa opettaville tai alaa opiskeleville.

Ilmoittautumiset ulla-maija.ronka@kolumbus.fi tai tekstiviestinä 045 6798 221

Tilaisuus on jäsenille maksuton, muilta 15e osallistumismaksu. Mukaan oma joogamatto.

Joulukuinen jäsenalaisuus

Tilaisuus pidetään su 13.12. klo 12-15. Paikkana on Joogahuone Helmi Leppävaarassa, Läkkipänpäkuja 2 b, 2.krs, 02650 Espoo. <http://www.iisijooga.fi>

Aiheena on: Sydän. Aihetta lähestytään niin länsimaisen lääketieteen ja tutkimuksen valossa kuin ikivanhan joogaperinteen ja joogaharjoitustenkin kautta. Asiantuntijana ja ohjaajana toimii jooganopettaja SJL® ja lääkäri Kerttu Kelomaa-Sulonen. Ilmoittautumiset ulla-maija.ronka@kolumbus.fi tai tekstiviestinä 045 6798 221.

Osallistumismaksu jäseniltä 15e, muilta 20e.



Muistin tueksi

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

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!