



Jäsenkirje 3/2017

7.8.2017

Hyvä joogaystävä

Kesä jatkuu vielä ja niin kesäjoogammekin Pirtillä. Matinkylän Pirtti on tarjonnut jo 60 vuotta hienot puitteet monenlaiseen menoon. Onnittelemme Pirtin kannatus yhdistystä, joka kuten meidänkin yhdistys, toimii pääasiassa talkootyöllä. 21.6. tarjosimme kesäjoogaharjoitukseen osallistujille yhdistyksemme kymmenvuotislahjana Mikael Solin tunnelmallista musisointia. Kuvia tilaisuudesta löytyy yhdistyksen kotisivulla kohdasta: Kuva-arkisto <http://www.espoon-joogakerho.net/Kuva-arkisto.html>

Syyskuussa käynnistyy jälleen Haukilahden joogaryhmät Kristina Luukkosen ja Auli Suliinin ohjauksessa ja Olarin ryhmä jota ohjaavat Auli Sulin ja Sisko Knuht-Lehtonen. Ryhmiin ilmoittautumiset ovat jo alkaneet ja molemmissa on vielä muutama paikka jäljellä.

Järjestämme syyskaudella kaksi jäsentilaisuutta, joista lokakuisen Westendissä pidettävän tilaisuuden ohjaa Iyengarjoogaopettaja Päivi Nelimarkka. Sen aihe on hartiarengas, joka muodostuu viidestä luusta: rintalasta (yläosa), solisluut (2) ja lapaluut (2). Hartiarenkaan asento ja liikkeet ovat riippuvaisia lapaluihin kiinnittyvien lihasten toiminnasta, joten lapojen asento vaikuttaa hartiarenkaan asentoon. Koko tämän hartiarenkaan asento on taas tärkeää ryhdille, joten tätä kautta lapaluiden virheasennot huonontavat ryhtiä. Kun rintakehä on hyvässä asennossa, on hartiarengas hyvässä asennossa.

Viime vuonna Leppävaarassa Joogahuone Helmissä pitämämme Jooganidra-kurssi oli aivan täynnä, joten yhdistyksemme jäseniltä tulleiden toiveiden mukaisesti marraskuinen jäsentilaisuuden aihe on jälleen syvästi rentouttava jooganidra. Tämä ikivanha joogaharjoitus kuljetaan ohjatusti valveillaolon ja unen väliseen syvästi rauhoittavaan tilaan. Sen avulla voidaan vähentää haitallista stressiä, purkaa kehon ja mielen jännityksiä, parantaa unen laatua ja helpottaa arjessa jaksamista. Harjoitus tehdään selinmakuulla, halutessa peitteen alla. Paikkana on Haukilahden palvelutalo ja opettajana toimii SLJ® joogaopettaja ja -kouluttaja Ulla-Maija Rönkä.

Suomen Joogaliitto, jonka jäsen yhdistyksemmekin on, juhlii tänä vuonna 50 vuotista taivaltaan. Liiton kurssitoiminta on keskittynyt Saarijärvellä ympäri vuoden toimivaan joogaopistoon. Paikka on järvenrannalla rauhallisessa luonnon kauniissa ympäristössä. Tulen ohjaamaan siellä ma-ke 16.- 18.10. Heli Harjunpään kanssa joogareititin, jossa lähdetään kokemaan kehon, mielen ja hengen tasapainoa. Rauhassa ja hiljaisuudessa on mahdollista kuunnella itseään, levähtää suorittamisesta ja syventyä joogan hoitaviin ja uudistaviin vaikutuksiin. Kurssi tiedustelut ja ilmoittautumiset: www.joogaliitto.fi ma-pe klo 10-15 puh. (014) 421 670.

Nyt on voimien, marjojen ja sienien keruun aika.
Hyvää loppukesää ja alkavaa syksyä.

T. Ulla-Maija

Tulevaa toimintaa

Kesäjooga

Kesäjooga pidetään Matinkylän Pirtillä Kuitinmäentie 5, 02210 Espoo, keskiviikkoisin klo 19-20.30 vielä elokuussa, paitsi kuun viimeisinä keskiviikkoina 23. ja 30.8.

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

Jatkuu seuraavalla sivulla

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 ja SJL® jooganopettaja koulutuksessa oleva Sisko Knuht-Lehtola. Ryhmään mahtuu vielä pari joogaajaa mukaan. Ilmoittautumiset: auli.sulin@welho.com tai 0505118081. Oma jooga-alusta mukaan.

Syyskauden ensimmäinen jäsentilaisuus

Tilaisuus pidetään su 15.10 klo 11-14 hyvin varustetussa Espoon Iyengarjoogakeskuksessa, Westendintie 1, 02160 Espoo. <http://www.joogaespoo.fi>. Aiheena on hartiarengas, joka muodostuu rintalastasta, solis- ja lapaluista. Opettajana on 17 vuotta jooganopettajana toiminut Päivi Nelimarkka. Kolmevuotisen Iyengarjoogaterapia koulutuksen (2012-2014) ja Iyengarjoogaopettajan peruskoulutuksen lisäksi hän on saanut Junior II tason pätevyyden 2015. Ilmoittautumiset ulla-maija.ronka@kolumbus.fi / tekstiviesti 045 6798 221. Maksu 20e jäseniltä muilta 25e. Mukaan oma alusta.

Syksyn toinen jäsentilaisuus

Tilaisuus pidetään su 26.11 klo 11-14, Haukilahden palvelutalossa, Haukilahdenkatu 6, 02170 Espoo. Aiheena on syvästi rentouttava Jooganidra. Opettajana toimii Suomen Joogaliiton kouluttama SJL® jooganopettaja ja -kouluttaja Ulla-Maija Rönkä. Tilaisuus käsittelee lyhyen alustuksen aiheesta, jännityksiä vähentävän joogaharjoituksen ja ohjatun jooganidran, joka tehdään selinmakkulla mukavassa asennossa. Vaatetus kiristämätön ja lämmin ja halutessasi lisäksi peite. Maksu jäseniltä 20e ja muilta 25e. Ilmoittautuminen ja tiedustelut ulla-maija.ronka@kolumbus.fi / tekstiviestinä 045 6798 221.



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!