



Jäsenkirje 4/2017

3.12.2017

Hyvä joogaystävä

Tässä talven alkaessa on hyvä muistaa viime kesää.

Perinteinen kesäjoogamme keräsi tänä vuonna paljon innokkaita osallistujia ja taitavia ohjaajia. Kiitos teille kaikille. Yhdistyksemme 10-vuotisjuhlan merkeissä tarjosimme yhden kesäjoogan Mikael Solin rauhoittavan musiikin tahdittamana.

Syksyisen jäsentilaisuutemme aihe: hartiarengas kiinnosti niin monia etteivät kaikki mahtuneet Päivi Nelimarkan ohjaamaan koulutukseen mukaan. Näin ollen päätimme pitää uuden vastaavan koulutuksen vuoden -18 helmikuussa.

Viimevuotinen Jooga Nidra aiheinen jäsentilaisuus oli myös suosittu, että pidimme jäseniltä tulleiden toiveiden mukaan marraskuussa vastaavan jäsentilaisuuden. Edellä olevista tilaisuuksista on kuvia kotisivujemme kuva-arkistossa. <http://www.espoon-joogakerho.net/Kuva-arkisto.html>

Haukilahdessa ja Olarissa jo vuosia pidetyissä joogaryhmissä on kaksi ohjaajaa. Tästä käytännöstä on tullut hyvää palautetta kurssilaisilta sekä ohjaajilta. Ryhmissä olevilla on ennakoilmoittautumis mahdollisuus keväälle -18. Molempiin ryhmiin mahtuu vielä muutama uusikin kurssilainen.

Jo kuudetta kertaa pidettävät Joogafestarit järjestetään 3-4.3. Helsingin kaapelitehtaalla, Tallberginkatu 1, 00180 Helsinki. <http://www.joogafestival.fi>. Suomen Joogaliitto ry, jonka jäsen yhdistyksemme on, tulee olemaan näkyvästi esillä tapahtumassa. Liitolla on siellä Helsingin joogayhdistyksen kanssa esittelypöytä, jossa yhdistyksemme jäsen Heidi Mehtonen on lupautunut auttamaan. Satu Bethel tulee pitämään liiton puolesta luennon ja minä ohjaan joogaharjoituksen. Festareille lipun ostaneiden kesken tullaan arpomaan lahjakortti Liiton kurssikeskuksen, joogaopiston vapaavalintaiselle kurssille. <http://www.joogaliitto.fi/kurssikalenteri/>

Ensi vuoden maaliskuussa Sisko Knuht-Lehtola tulee tarjoamaan jäsenillemme mahdollisuuden osallistua Slow Yogaan ja huhtikuussa pidettävään ohjaajatapaamiseen on tulossa luennoimaan jooganhistorian hyvin tunteva Matti Rautaniemi. Näistä tilaisuuksista lisää seuraavassa jäsenkirjeessä.

Monet merkittävät loppuvuoden juhlat tuovat arkee iloa, syviä tunteita ja valoa. Arjen keskellä on hyvä pysähtyä ja suoda itselleen hetki juhlarauhaa.

Lämmöllä Ulla-Maija.



Tulevaa toimintaa

Aamujoogaa Haukilahdessa

Järjestämme joogan jatkokurssin Haukilahden palvelukeskuksessa, Haukilahdenkatu 19, 02170 Espoo, keskiviikkoisin klo 9.15-10.45. 10.1-18.4. Opetuskertoja 15. Kurssin maksu on 120e.

Ohjaajina toimivat jooganopettaja SJL® Kristina Luukkonen ja jooganopettaja SJL® Auli Sulin jotka opettavat kaikille soveltuvaa lempeää hathajoogaa.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: tiahei.luukkonen@kolumbus tai 050 3533468.

Jatkuu seuraavalla sivulla

Iltajoogaa Olarissa

Järjestämme joogan jatkokurssin torstaisin 11.1- 3.5 -18 klo 19.15-20.45, Espoon Steinerkoululla, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Kertoja on 15. Joogaa ei ole 22.2 eikä 29.3. Kurssin hinta on 120e. Ohjaajina ovat jooganopettaja SJL® Auli Sulin ja jooganopettaja SJL® koulutuksessa oleva Slow yoga -opettaja Sisko Knuht-Lehtola.

Harjoitukset ovat kehoa notkistavaa ja voimistavaa hathajoogaa joka sopii myös vähemmän joogaa harjoittaneille. Koska kyseessä on iltajooga, ohjelmat ovat rentouttavia ja rauhoittavia. Ilmoittautuminen ja lisätiedot: auli.sulin@gmail.com tai 050 5118 081. Mukaan oma jooga/voimistelu-alusta.



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. Vuoden 2018 jäsenmaksu on 10e, eräpäivä 28.2.2018.

Tietojesi muuttuessa, kopioi jäsenkaavake työpöydällesi, täytä, tallenna ja lähetä se: toimisto@espoon-joogakerho.net. Näin autat jäsenrekisterimme ylläpitoa, kiitos!