



Jäsenkirje 1/2020

13.1. 2020

## Hyvä joogaystävä

Yhdistyksemme toiminta Espoossa käy jo toista vuosikymmentään. Vuonna -18 toimintansa aloittanut iltapäiväjooga Tapiolassa sekä Haukilahdessa ja Olarissa useita vuosi toimineet joogaryhmät jatkavat edelleen kokoontumisia tällä alkaneella vuosikymmenellä. Kaikki ryhmiemme ohjaajat ovat saaneet jooganopettaja SJL® pätevyyden.

**Kevätkauden ohjaajatilaisuus**, joka sopii myös useita vuosia joogaa harjoittaneille pidetään sunnuntaina **16.2 klo 11-14.00** Tapiolassa hyvin varustetussa joogasalissa Studio Somassa, os. Ahertajantie 6 C, 2, krs. Tilaisuuden ohjaa yinjooganopettaja ja jooganopettaja SJL® **Sina Varhee**. Tilaisuus sisältää **johdatuksen yinjoogaan ja siihen liittyviä harjoituksia**. Tarkemmat tiedot jäsenkirjeen lopussa.

**Kevään ensimmäinen jäsentilaisuus** pidetään **su 8.3 klo 11-12.30 ennen vuosikokousta**. Tilaisuuden aihe on **meditaatio** ja sen ohjaaja yhdistyksemme jäsen **Sanna Masuda**. Harjoitus on jäsenille maksuton. Tarkemmat tiedot jäsenkirjeen lopussa.

**Olet lämpimästi tervetullut Yhdistyksen vuosikokoukseen** joka pidetään **su 8.3. klo 12.30** Haukilahden palvelukeskuksessa Haukilahdenkatu 19, Espoo. Tarjolla on teetä ja pikkupurtavaa.

**Kevään toinen jäsentilaisuus** pidetään sunnuntaina **26.4 klo 11-15.30** os. **Joogatila**, Laajalahdentie 20, 00330 Helsinki. Aiheena on **joogasta helpotusta stressin hallintaan ja arjessa jaksamiseen**. Ohjaajana toimii Jooganopettaja SJL® ja joogaterapeutti sekä fysioterapeutti **Iia Lappalainen**. Tarkemmat tiedot jäsenkirjeen lopussa.

**Joogafestival 2020** tapahtuma järjestetään jälleen Helsingissä Kaapelitehtaalla **la-su 29.2-1.3**. [www.joogafestival.fi](http://www.joogafestival.fi). Tilaisuudessa on mm. mielenkiintoisia luentoja ja näytetunteja joogasta. Messualueella voit tutustua mm. joogayhdistysten-, -salien ja -koulujen tarjontaan. Edustan täällä yhdistystämme ohjaamalla sunnuntaina näytetunnin selkäystävällisestä joogasta.

**Suomen Joogaliitto**, jonka jäsen yhdistyksemmekin on, järjestää talvipäivät ja vuosikokouksen tänä vuonna Turussa pe- su 20.-22.3. Tietoa talvipäivistä ja ilmoittautumiset: [www.joogaliitto.fi/kurssikalenteri/](http://www.joogaliitto.fi/kurssikalenteri/)

Yhdistyksemme järjesti **Joogaopistolla** viime kesänä hyvin onnistuneen kurssin yhdessä **Vantaan Joogayhdistyksen kanssa**. Tästä on hyvä jatkaa yhteistyötä pääkaupunkiseudun joogayhdistysten välillä ja järjestää jatkossakin yhteiskursseja Liiton kurssikeskuksessa Saarijärvellä.

Tulemme edellisten vuosien tapaan järjestämään Matinkylän Pirtillä **kesäjoogaa**. Harjoitukset pidetään klo 19-20.30 kaikkina kesäkuun keskiviikkoina ja elokuussa kahtena ensimmäisenä keskiviikkona. Tarkemmat tiedot seuraavassa jäsenkirjeessä.

Järjestämme myös syyskaudella jäsenillemme sekä muille joogasta kiinnostuneille tilaisuuksia joogaan liittyvistä aiheista. Näistä tarkemmin tulevassa jäsenkirjeessä. Jäsenetuihin kuuluu, että tilaisuuksien maksut ovat pienemmät kuin muille tai tilaisuus on jäsenille maksuton. Tietoa ja kuvia viimevuoden tapahtumista löytyy kotisivujemme arkistosta: [www.espoon-joogayhdistys.fi/Kuva-arkisto.html](http://www.espoon-joogayhdistys.fi/Kuva-arkisto.html)

Valoisaa mieltä ja kevät-talvea. Toivottaa Ulla-Maija

*Jatkuu seuraavalla sivulla*

## Tulevaa toimintaa

### Iltapäiväjoogaa Tapiolassa

Järjestämme joogakurssin tiistaisin 7.1.-21.4. -20 klo 16.30–18.00 Tapiolan palvelukeskuksessa, Länsikulma, Länsituulentie 1, 4. krs. 02100 Espoo. Opetuskertoja on 15. **Joogaa ei ole 17.3.** Kurssin maksu on 120 e.

Ohjaajana toimii jooganopettaja SJL® ja Slow Yoga-opettaja **Sisko Knuth-Lehtola**.

Harjoituksissa tehdään **kehoa voimistavaa ja mieltä rauhoittavaa hathajoogaa**, jossa asanat rakennetaan huolellisesti omaa kehoa kuunnellen. Harjoitukset sopivat sekä aiemmin joogaa harrastaneille että vasta-alkajille.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: siskoknuthlehtola@gmail.com tai 044 9815 101.

Paikalla on jooga-alustoja.

### Kevätkauden aamujoogaa Haukilahdessa

Joogan jatkokurssi pidetään Haukilahden palvelukeskuksessa, Haukilahdenkatu 19, 02170 Espoo, keskiviikkoisin 8.1.-15.4. klo 9.15-10.45. Opetuskertoja 15. Kurssin maksu on 120 e.

Ohjaajina toimivat jooganopettajat SJL® **Birgitta Takala** ja **Auli Sulin** jotka opettavat kaikille soveltuvaa **lempeää hathajoogaa**. Ilmoittautuminen ja lisätiedot: birgittatakala@gmail.com tai 040 5439 165.

Mukaan oma jooga/voimistelu-alusta.

### Kevään iltajoogaa Olarissa

Joogan jatkokurssi pidetään torstaisin 9.1.-23.4.-20. klo 18.30-20.00, Espoon Steinerkoululla, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Kertoja on 14. **Joogaa ei ole talvilomalla 20.2. eikä kiirastorstaina 9.4.** Kurssin hinta on 112 e. Ohjaajina ovat jooganopettaja SJL® **Auli Sulin** ja jooganopettaja SJL® ja Slow yoga -opettaja **Sisko Knuth-Lehtola**.

Harjoitukset ovat **kehoa notkistavaa ja voimistavaa hathajoogaa** joka sopii myös vähemmän joogaa harjoittaneille. Koska kyseessä on ilta jooga, ohjelmat ovat rentouttavia ja rauhoittavia.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: auli.sulin@gmail.com tai 050 5118 081.

Mukaan oma jooga/voimistelu-alusta.

### Kevätkauden ohjaajatilaisuus

Pidetään sunnuntaina **16.2. klo 11-14.00** Tapiolassa os. Ahertajantie 6 c, joogasali 2.krs. (Museo Emma on tien toisella puolella). Käynti pihan puolelta, jossa on myös maksuton P-paikoitus. Tilaisuuden ohjaa yinjooganopettaja ja jooganopettaja SJL® **Sina Varhee**. Tilaisuuden aihe on **yinjoogaan tutustuminen**. Tämä sisältää asiantuntevan alustuksen aiheeseen sekä harjoituksia. Saamme myös ohjeita siitä kuinka tehdä yinjoogaa turvallisesti ja kullekin sopivalla tavalla. Tilaisuus on tarkoitettu jooga ohjaavien lisäksi alaa opiskeleville ja joogaa useita vuosia harjoittaneille. Maksu jäsenille on 20e muilta 25e. Oma joogamatto mukaan, muut tarvittavat välineet löytyvät salista. Ilmoittautumiset ja tiedustelut tekstiviestillä 045 6798 221 tai ulla-maija.ronka@kolumbus.fi

### Yhdistyksen vuosikokous ja kevään ensimmäinen jäsentilaisuus

Olet tervetullut **Yhdistyksemme vuosikokoukseen**, joka pidetään **su 8.3. klo 12.30** Haukilahden palvelukeskuksessa, Haukilahdenkatu 19, Espoo. Tarjolla on teetä ja pikkupurtavaa. **Ennen** vuosikokousta **klo 11-12.30** voit osallistua jäsenillemme maksuttoman **meditaatioharjoitukseen**. Ohjaajana toimii yhdistyksemme jäsen **Sanna Masuda**.

Mukaan oma meditaatiotyyny tai vastaava.

Ilmoittautuminen harjoitukseen 045 6798 221 tai ulla-maija.ronka@kolumbus.fi

### Kevään toinen jäsentilaisuus

Pidetään sunnuntaina **26.4. klo 11-15.30** paikkana on **Joogatila**, Laajalahdentie 20, 00330 Helsinki. Ohjaajana toimii Jooga- ja fysioterapeutti sekä Jooganopettaja SJL® **Iia Lappalainen**. Tilaisuuden aiheena on **joogasta helpotusta stressin hallintaa ja arjessa jaksamiseen**. Maksu, joka sisältää kevyen keittolounaan, on jäsenille 40e muilta 50e.

Paikalta löytyy joogamattoja ja muut tarvittavat joogavälineet.

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



## **Espoon joogayhdistyksellä on oma Facebook-ryhmä**

Kerromme sivuilla yhdistyksen toiminnasta. Tervetuloa mukaan!

[www.facebook.com/search/top/?q=espoon%20joogayhdistys](http://www.facebook.com/search/top/?q=espoon%20joogayhdistys)



***Maksamalla vuosittaisen jäsenmaksusi tuet yhdistyksemme toimintaa ja saat samalla alennusta yhdistyksen järjestämistä tilaisuuksista, joista ilmoitamme jäsenkirjeissämme ja kotisivuillamme: [www.espoon-joogayhdistys.fi](http://www.espoon-joogayhdistys.fi)***

***Vuosittainen jäsenmaksu maksetaan yhdistyksen tilille: FI87 1432 3000 2253 83. Jäsenmaksun viitenumero on 10812. Täytä Viesti-kenttään nimesi ja osoitetietosi. Vuoden 2020 jäsenmaksu on 15e.***

***Tietojesi muuttuessa, kopioi kotisivuiltamme jäsenkaavake työpöydällesi, täytä, tallenna ja lähetä se: [toimisto@espoon-joogayhdistys.fi](mailto:toimisto@espoon-joogayhdistys.fi). Näin autat jäsenrekisterimme ylläpitoa, kiitos!***



**Juttuja, kuvia ja linkkejä tapahtumistamme sekä kurssleistamme.**

**Tule hyödyntämään alati kasvavaa kuva-arkistoamme entistä enemmän!**

