



Jäsenkirje 1/2024

17.1.2024

Hyvä joogaystävä

Tämän vuotinen toimintamme on jo käynnistynyt, pienen lepotauon jälkeen, neljällä viikkotaisella joogakurssilla. Ohjaajina toimivat edelleen Suomen Joogaliiton kouluttamat jooganopettajat **Auli, Aki, Birgitta** ja **Sisko**. Kurssien tiedot kirjeen lopussa.

Järjestämme sunnuntaina 11.2. klo 11-13 **jooga ja vagushermo-aiheisen ohjaajatapaamisen**, jonka ohjaa fysioterapeutti, joogaterapeutti ja jooganopettaja SJL® **Jenny Söderström**. Tilaisuus sisältää 90 minuuttia kestävä joogaharjoituksen ja keskustelun esitetystä temasta. Tilaisuus on tarkoitettu joogaa opettaville ja alaa opiskeleville sekä vuosia jooganeille. Tarkemmat tiedot kirjeen lopussa.

Joogafestarit Kaapelitehtaalla Helsingissä pidetään la-su. 2.-3.3. Tapahtuma kokoaa joogan harrastajat, kokeilijat ja ammattilaiset saman katon alle. Suomen Joogaliiton ja Joogaterapia yhdistyksen messuosoite on A 21. Festarit tarjoaa monipuolisen valikoiman mm. joogatunteja ja luentoja. <https://www.joogafestival.fi>

Suomen Joogaliiton Talvipäivät ja vuosikokous pidetään pe-su. 15.-17.3 Jyväskylässä. **Birgitta Takala** edustaa yhdistystämme vuosikokouksessa. Talvipäivien teemana on tänä vuonna **Aivot ja Jooga**. Tapahtuma on kaikille avoin. Tietoa tästä www.joogaliitto.fi/joogakurssit.

Yhdistyksen vuosikokous pidetään su. 24.3. klo 12. Tapiolan palvelukeskuksessa Länsituuli 1A 3.krs. Ennen vuosikokousta klo. 11 jooganopettaja SJL® **Veikko Rouhiainen** kertoo meille **Jnana Yogan eli viisauden joogan pääpiirteistä**. Tilaisuus on vuoden -24 jäsenmaksun suorittaneille ja vuosikokoukseen osallistuville maksuton. Tarkemmat tiedot kirjeen lopussa.

Kevään toinen, kaikille avoin, jäsentilaisuus pidetään huhtikuun loppupuolella. **Aiheena on yinjooga ja fascia**. Yinjooga vähentää mm. kehon kireyttä ja tukee nivelten hyvinvointia. Fascia on sidekudoskalvo, jota löytyy kehostamme useasta eri kerroksesta päästä varpaisiin. Tarkemmat tiedot tilaisuudesta seuraavassa jäsentiedotteessa.

Yhdistyksemme kevätkauden tapahtumien ja kurssien maksut ovat vuoden 2024 jäsenmaksun maksaneille pienemmät kuin muille tai osallistuminen on maksutonta.

Valoisaa kevättä ja mieltä.

Ulla-Maija



Tulevaa toimintaa

Äijäjoogaa Tapiolassa

Äijäjoogakurssi pidetään Tapiolan palvelukeskuksessa Länsituulentie 1, 02100 Espoo, tiistaisin 9.1. - 23.4. (opetusta ei ole 20.2.) klo. 18.00-19.30. Opetuskertoja on 15. Kurssinhinta on yhdistyksen jäsenille 120e ja muille 150e. Ohjaajana toimii jooganopettaja SJL® **Aki Saikko**

Äijäjooga sopii kaiken kuntoisille, erityisesti jäykillä miehille, jotka toivovat elämänsä olevan notkeampaa. Hidastetaan hieman ja tutustutaan kehoon mukavasti venytellen, oman kropan ehdoilla. Tehdään yksinkertaisia, mutta vaikuttavia liikesarjoja ja jooga-asentoja. Rentoudutaan tunnin loppuksi. Keho virkistyy ja mieli kirkastuu. Kurssi sopii hyvin aloittelijoille ja myös aiemmin joogaa harrastaneille.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: aki@akinasana.fi tai tekstiviesti 040 5871 069

Mukaan oma jooga-/voimistelalusta. Mahdollisuus kokeiluun ensimmäisellä kerralla, jos kurssilla on tilaa.

jatkuu seuraavalla sivulla

Aamujoogaa Haukilahdessa

Joogan jatkokurssi järjestetään Haukilahden palvelukeskuksessa, Haukilahdenkatu 19, 02170 Espoo, keskiviikkoisin 10.1.-24.4.-24. klo 9.15–10.45. Opetuskertoja on 16.

Kurssin hinta on Espoon Joogayhdistyksen jäsenille 128e ja ei-jäsenille 160e.

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

Mukaan oma jooga/voimistelu-alusta. Kurssi on täynnä, kysy perustuspaikkoja.

Iltaapäivän hybridijoogaa Tapiolassa

Järjestämme joogakurssin Tapiolan palvelukeskuksessa Länsituulentie 1, 02100 Espoo keskiviikkoisin 10.1.-24.4.-24 klo 17.30–19.00. Opetuskertoja on 15. Kurssia ei ole talvilomalla 21.2.

Kurssin hinta on jäsenille 120e, ei-jäsenille 150e.

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. Voit osallistua joogaan joko paikanpäällä tai verkon välityksellä.

Ryhmään voidaan ottaa uusia osanottajia.

Tiedustelut: siskoknuthlehtola@gmail.com tai 044 9815 101

Iltajoogaa Olarissa

Joogan jatkokurssi pidetään torstaisin 11.1.-25.4.-24. klo 18.00-19.30, Espoon Steinerkoululla, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Opetuskertoja on 14. Kurssin hinta on jäsenille 112e, ei-jäsenille 140e.

Opetusta ei ole koulun talvilomalla 22.2. eikä kiirastorstaina 28.3.

Ohjaajina toimivat 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 iltajooga, ohjelmat ovat rentouttavia ja rauhoittavia.

Mukaan oma jooga/voimistelu-alusta. Tiedustele vapaita paikkoja.

Yhteyshenkilö siskoknuthlehtola@gmail.com, puh 044 9815 101



Kevään ohjaajatapaaminen

Järjestämme **jooga ja vagushermo -teemaisen ohjaajatapaamisen** sunnuntaina 11.2.-24 klo 11-13, Studiolla, joka löytyy osoitteesta Kauniaistentie 13 F. Paikka on liki Kauppakeskusta, jonka yhteydessä on useita paikoitusalueita. Sisäänkäynti on autokoulu CAP:n kanssa samasta ovesta.

Ohjaajana toimii fysioterapeutti, joogaterapeutti ja jooganopettaja SJL® **Jenny Söderström**.

Tilaisuus sisältää 90 minuuttia kestävä, teemaan mukaisen, joogaharjoituksen ja keskustelun. Tilaisuus sopii joogaa ohjaaville, alaa opiskeleville ja vuosia jooganneille. Mukaan jooga-alusta muut välineet löytyy Studiolta.

Maksu jäsenille 16e, muille 20e.

Tämä maksetaan käteisellä paikanpäällä tai etukäteen yhdistyksen tilille FI87 1432 3000 2253 83.

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



Yhdistyksen vuosikokous ja ensimmäinen jäsentilaisuus.

Olet lämpimästi tervetullut yhdistyksen vuosikokoukseen, joka pidetään sunnuntaina 24.3. klo 12 lähtien Tapiolan Palvelukeskuksessa, Länsituuli 1 A 3.krs.

Ennen vuosikokousta klo. 11 jooganopettaja SJL® **Veikko Rouhiainen** kertoo meille **Jnana Yogan eli viisauden joogan** pääperiaatteista. Tämä jäsentilaisuus on vuoden 2024 jäsenmaksun suorittaneille ja vuosikokoukseen osallistuville maksuton. Muille maksu on 10e. Tämä maksetaan käteisellä paikanpäällä tai etukäteen yhdistyksen tilille FI87 1432 3000 2253 83.

Ilmoittautumiset jäsentilaisuuteen ja vuosikokoukseen: ulla-maija.ronka@kolumbus.fi tai tekstiviesti 045 6798 221.

jatkuu seuraavalla sivulla



Espoon joogayhdistyksellä on oma Facebook-ryhmä

Kerromme sivuilla yhdistyksen toiminnasta. Tervetuloa mukaan!

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

Vuosittainen jäsenmaksu maksetaan yhdistyksen tilille: FI87 1432 3000 2253 83. Jäsenmaksun viitenumero on 10812. Vuoden 2024 jäsenmaksu on 15e ja se maksetaan vuoden 2024 alkupuolella.

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



***Juttuja, kuvia ja linkkejä tapahtumistamme sekä kursseistamme.
Tule hyödyntämään alati kasvavaa historia-sivuamme entistä enemmän!***