



Jäsenkirje 2/2019

10.4.2019

Hyvä joogaystävä

Kevät valaisee ja saattaa herättää meidät katsomaan maailmaa uusin silmin. Kevät on uusien alkujen ja pienien ihmeidenkin aikaa.

Yhdistyksemme alkuvuosi on sujunut mukavissa merkeissä. Kaikki kolme joogaryhmäämme jatkavat vielä hetken toimintaansa, jääden sitten kesätauolle. Kiitos **Kristinalle, Aulille ja Siskolle** hyvästä ohjauksesta ja ryhmäläisille mukana olost. Toiminta jatkuu syksyllä.

Helmikuisen ohjaajatapaamisemme aihe oli meditaatio istuen ja istumisen valmistavat harjoitukset ohjaajana toimi asiantuntevasti Iyengarjooganopettaja® **Päivi Jokimies**. Paikkana oli hyvin varustettu upouusi Espoon Iyengarjoogakeskus.

Ennen maaliskuista vuosikokoustamme **Marjatta Masuda** ohjasi yhdistyksemme jäsenille yksinkertaisuudessaan vaikuttavan ja meditatiivisen joogaharjoituksen. Harjoitus ilahdutti sydämiämme ja se näkyy myös kotisivujemme kuva-arkistossa olevista kuvista. http://www.espoon-joogakerho.net/Kevaan_ensimmainen_jasentilaisuus_ja_vuosikokous_31.3.-19

Yhdistyksemme maaliskuisen vuosikokouksen valitseman uuden hallituksen jäsenten nimet ja mail-osoitteet löytyvät kotisivuiltamme kohdasta: Yhteystiedot ja jäsenyys. Yhdistyksemme talous on tasapainossa. Kuten aiempinakin vuosina yhdistyksemme hallitus ja kesäjoogaa ohjaavat tekevät vapaaehtoistyötä yhdistyksemme hyväksi. Tulemme järjestämään kuluvana vuotena vähintään 2 jäsentilaisuutta ja 2 ohjaajatapaamista ja mahdollisuuksien mukaan muutakin toimintaa. Tilaisuuksien maksut ovat jäsenillemme pienemmät kuin muille tai ovat maksuttomia. Yhdistyksessä oli vuoden vaihteessa 127 jäsentä. Tämän vuotinen jäsenmaksu, jonka useimmat ovatkin maksaneet, on 10e. Vuosi kokous päätti, että vuoden 2020 alkupuolella maksettava jäsenmaksu tulee olemaan 15e.

Kevään toisen su 28.4. pidettävän jäsentilaisuuden teema tulee olemaan hengitys joogaharjoituksessa ja hengitysharjoitukset. Aiheeseen meitä johdattaa alustuksen, työpajatyöskentelyn ja joogaharjoitusten kautta jooganopettaja SJL® **Leena Karmakallio**.

Iloksemme Espoon ja Vantaan joogayhdistysten yhteiskurssi, joka pidetään Joogaopistolla 31.5.-2.6. toteutuu. Tällä **Joogasta hyvinvointia arkeen** -kursilla on vielä tilaa. Kurssitiedustelut ja ilmoittautumiset ma-pe klo 10-15: 014 421 670 tai opisto@joogaliitto.fi tai www.joogaliitto.fi/kurssikalenteri

Perinteinen kesäjoogamme pidetään jälleen tutussa paikassa Matinkylän Pirtillä kesäkuun jokaisena keskiviikkona klo 19. Ennen ensimmäistä harjoitusta pidetään joogakirja-kirppis. Elokuussa joogataan vain kahtena ensimmäisenä keskiviikkona.

Kevään ja kesän iloja.
t: Ulla-Maija



Jatkuu seuraavalla sivulla

Tulevaa toimintaa

Kevään toinen jäsentilaisuus

Pidetään sunnuntaina 28.4. klo 11-14.00 Haukilahden palvelukeskuksessa, Haukilahdenkatu 19, 02170 Espoo. Aiheena on **hengitys joogaharjoituksessa ja hengitysharjoitusten hengityksen laatua parantavat vaikutukset**. Ohjaajana toimii Jooganopettaja SJL® **Leena Karmakallio**. Maksu jäsenille 20e muita 25e. Paikalta löytyy joogamattoja. Ilmoittautumiset 045 6798 221 tai ulla-maija.ronka@kolumbus.fi

Espoon ja Vantaan Joogayhdistysten yhteiskurssi Joogaopistolla

Joogasta hyvinvointia arkeen, 2 vrk, pe 31.5. – su 2.6.2019 Hinta alkaen 200 e.

Ohjaajat: Iyengarjooganopettaja® **Päivi Jokimies** ja jooganopettaja SJL® **Ulla-Maija Rönkä**.

Joogaharjoituksia turvallisesti toteutettuna, käytämme tarpeen tullen apuvälineitä, joita voi soveltaa myös kotiharjoitukseen. Aktiivisuus-passiivisuus, voima-rentous, virtaava-stabiili, tätä kaikkea, ja paljon muuta.

“Jooga on kuin musiikki; vartalon rytmi, mielen melodia, sielun harmonia ja siitä, syntyy koko elämän sinfonia” (BKS Iyengar).

Kurssilla on vielä tilaa. Kurssitiedustelut ja ilmoittautumiset ma-pe klo 10-15: 014 421 670 tai opisto@joogaliitto.fi
www.joogaliitto.fi/kurssikalenteri

Kesäjoogaa

Kesäjooga pidetään Matinkylän Pirtillä Kuitinmäentie 5, 02210 Espoo, joka keskiviikko klo 19-20.30 kesäkuussa ja elokuussa vain kahtena ensimmäisenä keskiviikkona, samaan kellonaikaan. **Heinäkuussa ei ole kesäjoogaa.**

Ennen ensimmäistä harjoitusta pidetään joogakirja-kirppis.

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



Syksyn iltapäiväjoogaa Tapiolassa

Järjestämme joogakurssin tiistaisin 3.9.-19.11. -19 klo 16.15 – 17.45 Tapiolan palvelukeskuksessa, Länsikulma, Länsituulentie 1, 4. krs. 02100 Espoo. Opetuskertoja on 12. Kurssin maksu on 96 e. Ohjaajana toimii jooganopettaja SJL® -koulutuksessa oleva 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.

Syyskauden aamujoogaa Haukilahdessa

Joogan jatkokurssi pidetään Haukilahden palvelukeskuksessa, Haukilahdenkatu 19, 02170 Espoo, keskiviikkoisin 11.9.-27.11. -19 klo 9.15-10.45. Opetuskertoja 12. Kurssin maksu on 96 e. Ohjaajina toimivat jooganopettaja SJL® **Birgitta Takala** ja jooganopettaja SJL® **Auli Sulin** jotka opettavat kaikille soveltuvaa lempeää hathajoogaa.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: tiahei.luukkonen@kolumbus.fi tai 050 3533 468.

Paikalla on jooga-alustoja.

Syksyn iltajoogaa Olarissa

Joogan jatkokurssi pidetään torstaisin 3.9.-28.11.-19. klo 18.30-20.00, Espoon Steinerkoululla, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Kertoja on 12. Ei opetusta 17.10. Kurssin hinta on 96 e. Ohjaajina ovat jooganopettaja SJL® **Auli Sulin** ja jooganopettaja SJL® koulutuksessa oleva 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.

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

Mukaan oma jooga/voimistelu-alusta.

Espoon joogayhdistyksellä on oma Facebook-ryhmä

Se löytyy nimellä Espoon joogayhdistys. Tähän ryhmään pääsee mukaan lähettämällä jäsenpyynnön sivun ylläpidolle, *sivua ylläpitää eri henkilö kuin kotisivuja*. Ryhmän toiminta on ollut vielä hiljaista, mutta pyrimme jatkossa ilmoittamaan siellä yhdistyksen toiminnasta, joogaryhmistä ja tulevista tapahtumista. Tervetuloa mukaan!

www.facebook.com/search/top/?q=espoon%20joogayhdistys



Muistin tueksi

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. Täytä Viesti-kenttään nimesi ja osoitetietosi. Vuoden 2019 jäsenmaksu on 10e.

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 kuva-arkistoamme entistä enemmän!