



Jäsenkirje 2/2020

26.4. 2020

Hyvä joogaystävä

Tämä kevät on tuonut useita muutoksia meidän kaikkien arkeen. Yhdistyksemme toimintakin jäi tauolle 31.5 asti.

Kevään ohjaaja tilaisuudessa 16.2. jooganopettaja SJL® ja Yin-jooganopettaja **Sina Varhee** johdatteli asiantuntevasti meitä tutustumaan Yin-joogan periaatteisiin ja käytäntöihin alustuksen ja harjoitusten kautta.

Helsingin Joogafestival-20 tapahtuma 29.2.-1.3. Kaapelitehtaalla keräsi jälleen sankoinjoukoin joogasta kiinnostuneita Kaapelitehtaalle. Tilaisuuden tämänvuotinen aihe oli jooga ja terveys. Tapahtumassa oli mielenkiintoisia luentoja ja näytetunteja joogasta. Siellä esiteltiin myös Espoon joogayhdistyksen toimintaa selän terveyttä vaalivalla joogatunnilla. Messualueella pääsi tutustumaan mm. joogayhdistysten, -koulujen ja -salien monipuoliseen tarjontaan.

Ennen maaliskuista vuosikokoustamme 8.3. **Sanna Masuda** ohjasi meille meditatiivisen joogaharjoituksen. Tästä syvästi rauhoittavasta harjoituksesta löytyy kuvia kotisivujemme kuva-arkistossa <http://www.espoon-joogayhdistys.fi/Kuva-arkisto.html>

Yhdistyksemme maaliskuisen vuosikokouksen valitseman uuden hallituksen jäsenten nimet ja mail-osoitteet löytyvät kotisivuiltamme kohdasta: http://www.espoon-joogayhdistys.fi/Yhteystiedot_ja_jasenyys.html

Olemme järjestäneet perinteisesti **kesäjoogaa Matinkylän Pirtillä** kesäkuun jokaisena keskiviikkona klo 19. Elokuussa joogaa on ollut kahtena ensimmäisenä keskiviikkona. Seuraamme maamme hallituksen tiedotteita ja ilmoitamme 3.5 jälkeen voimmeko pitää joogaa kesäkuussa.

Joogaryhmiemme keväällä keskeytynyt toiminta jatkuu taas syksyllä Aulin, Birgitan ja Siskon ohjauksessa.

Keväältä peruuntunut jäsentilaisuus siirtyi lokakuulle.

Yhdistyksemme toimintaan kuuluu myös yhteydenpito muihin jooganopetusta antaviin tahoihin. Tämän hetkissä tilanteessa korostuu erityisesti se, että olemme kaikki samassa veneessä.

Espoon työväenopisto järjestää touko-kesäkuussa pääasiassa **verkko-opetusta**. Lisänä on joitakin lähiopetus-kursseja, joissa ryhmän koko on max. 9. Ohjaan ETO:n ulkojoogaa ti 5.5. ja to 7.5. lähtien Matinkylän Pirtin takapihalla. Tietoa tästä kurssista: <https://ilmonet.fi/search?txt=rönkä>. Turvavälien pitäminen ja käsien peseminen ennen ja jälkeen kokoontumista kuuluvat asiaan. Tietoa kaikista ETO:n kursseista ja ilmoittautumiset ilmonet.fi.

Espoon työväenopiston joogan- ja liikunnanopettajat ovat tehneet kotiharjoituksen tueksi jooga- ja liikuntavideoita YouTubeen. Sinne tekemäni joogavideot löytyvät haulla: https://www.youtube.com/results?search_query=oppimine+n+omniassa+jooga+Rönkä

Yksityiset joogasalit ovat sulkeneet ovensa toukokuun loppuun asti ja suurin osa on siirtynyt verkko-opetukseen. Kotisivujemme linkit -osio ohjaa tasokkaiden joogakoulujen ja salien verkkosivuille.

Jooga on yhteyttä niin itseen kuin muihinkin kanssakulkijoihin ja aidoimmillaan se kulkee sydämiemme kautta.

Valoisin terveisin: Ulla-Maija

Jatkuu seuraavalla sivulla

Tulevaa toimintaa

Kevään toinen jäsentilaisuus 26.4. on peruttu ja siirretty lokakuulle!

Tilaisuus pidetään sunnuntaina 4.10. 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

Kesäjoogaa (saat varmistuksen 3.5. jälkeen voimmeko pitää kesäjoogaa)

Perinteinen kesäjoogamme pidetään Matinkylän Pirtillä Kuitinmäentie 5, 02210 Espoo, kesäkuussa joka keskiviikko alkaen 3.6. klo 19-20.30 ja samaan aikaan elokuussa kahtena ensimmäisenä keskiviikkona päättyen 12.8.

Heinäkuussa ei ole kesäjoogaa.

Ajo-ohje omalla autolla tuleville: Piispansilta-Olarinkadun liikenneymprystä Päivätielle, osta kääntyminen oikealle Keskipäivänkuja 4.ään, pirtin paikoitusalue vasemmalla. Maksu jäsenille 8e muita 10e. Voit maksaa myös smartumPay:llä. Ennakkoilmoittautumista ei tarvita. Mukaan oma alusta.

Syksyn iltapäiväjoogaa Tapiolassa

Järjestämme joogakurssin tiistaisin 1.9.-17.11. -20 klo 16.30-18.00 Tapiolan palvelukeskuksessa, Länsikulma, Länsi-tuulentie 1, 4. krs. 02100 Espoo. Opetuskertoja on 12. Kurssin maksu on 96e.

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.

Syksyn iltajoogaa Olarissa

Joogan jatkokurssi pidetään torstaisin 3.9.-26.11.-20. klo 18.30-20.00, Espoon Steinerkoululla, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Kertoja on 12. Joogaa ei ole 15.10. Kurssin hinta on 96e. 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 iltajoogaa, ohjelmat ovat rentouttavia ja rauhoittavia.

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

Syksyn aamujoogaa Haukilahdessa

Joogan jatkokurssi pidetään Haukilahden palvelukeskuksessa, Haukilahdenkatu 19, 02170 Espoo, keskiviikkoisin 9.9.-25.11. -20 klo 9.15-10.45. Opetuskertoja 12. Kurssin maksu on 96e. Ohjaajina toimivat jooganopettaja SJL® **Birgitta Takala** ja jooganopettaja SJL® **Auli Sulin** jotka opettavat **kaikille soveltuvaa lempeää hathajoogaa**.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: birgittatakala@gmail.com tai 040 5439 165.

Mukaan oma jooga-alusta.



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. 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. Näin autat jäsenrekisterimme ylläpitoa, kiitos!



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

