



Jäsenkirje 2/2021

5.5. 2021

Hyvä joogaystävä

Koronatilanteesta johtuen koko Espoon Joogayhdistyksen alkuvuoden toiminta, vuosikokous mukaan lukien, on toteutettu etänä.

Verkkokurssit ovat toimineet hyvin kuten myös **Päivi Jokimiehen** ja **Malla Rautaparran** ohjaamat jäsentilaisuudet sekä Päivi Nelimarkan luotsaama ohjaajatapaaminen.

Perinteinen kesäjoogamme tullaan tänä vuonna toteuttamaan kahtena pienkurssina, zoomin välityksellä. Kesäkuun kurssin ohjaa yhdistyksemme perustajajäsen Päivi Jokimies ja elokuun kurssin, jo vuosia kurssejamme ohjannut, **Sisko Knuth-Lehtola**.

Mikäli tilanne sallii, **Auli Sulin** ja Sisko ohjaavat Espoon Steinerkoululla kokoontuvan joogaryhmän syyskauden lähiopetuksena. Siskon ohjaama joogaryhmä kokoontuu syyskaudella verkossa. Kurssiin sisältyy, mahdollisuuksien mukaan, myös yksi lähitapaaminen.

Syyskauden ohjaajatapaaminen, joka sopii myös useita vuosia joogaa harjoittaneille pidetään sunnuntaina **26.9. klo 11-14.00. Helsingissä Joogastudio Manipurassa**. Tilaisuuden ohjaa **Malla Rautaparta**.

Syksyn jäsentilaisuus pidetään sunnuntaina **21.11. klo 11-14 Tapiolassa Iyengarjoogakeskuksessa**. Tilaisuuden ohjaaja **Päivi Nelimarkka**.

Jäsenetuihin kuuluu, että vuoden -21 jäsenmaksun suorittaneille tilaisuuksien maksut ovat pienemmät kuin muille. Tarkemmat tiedot kaikesta tulevasta toiminnastamme löydät jäsenkirjeen lopussa.

Aurinkoista mieltä.

Ulla-Maija



Tulevaa toimintaa

Kesäjoogaa verkossa, kesäkuu

Kesäkuu joogakurssi pidetään keskiviikkoisin 2.-23.6. klo. 19-20.15 zoom-yhteydellä. Opetuskertoja on 4. Ohjaajana toimii Iyengarjooganopettaja **Päivi Jokimies**. Kurssimaksu, joka maksetaan yhdistyksen tilille viimeistään 31.5. on jäseniltä 32e ja muilta 40. Huom. jäsenetu.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut Päivi Jokimies: yoga-river@hotmail.com

Kesäjoogaa verkossa, elokuu

Elokuun joogakurssi pidetään keskiviikkoisin 4.-18.8. klo. 19-20.15 zoom-yhteydellä. Opetuskertoja on 3. Ohjaajana toimii jooganopettaja SJL® ja Slow yoga -opettaja **Sisko Knuth-Lehtola**.

Kurssimaksu joka maksetaan yhdistyksen tilille viimeistään 31.7. on jäseniltä 24e ja muilta 30e. Huom. jäsenetu. Ilmoittautuminen ja lisätiedot: siskoknuthlehtola@gmail.com

Jatkuu seuraavalla sivulla

Iltapäiväjoogaa etänä

Järjestämme joogankurssin zoom-yhteydellä tiistaisin 7.9.-23.11. -21 klo 16.30–18.00. Opetuskertoja on 12. Kurssin maksu on 96e. Ohjaajana toimii jooganopettaja SJL® ja Slow Yoga -opettaja **Sisko Knuth-Lehtola**. Kurssiin sisältyy mahdollisuus osallistua kahden tunnin lähiopetuskertaan (maksu 15e). Tämän ajankohdasta ja paikasta sovitaan erikseen. 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

Iltajoogaa Olarissa

Joogan jatkokurssi pidetään torstaisin 2.9.-25.11.-21. klo 18.30-20.00, Espoon Steinerkoululla, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Kertoja on 12. Joogaa ei ole 21.10. Kurssin hinta on 96e. Varaudumme siirtymään verkko-opetukseen jos koronatilanne niin vaatii. 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 ilta jooga, ohjelmat ovat rentouttavia ja rauhoittavia.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: auli.sulin@gmail.com tai 050 5118 081. Mukaan oma jooga/voimistelu-alusta.

Syyskauden ohjaajatilaisuus

Pidetään sunnuntaina 26.9. klo 11-14.00 **Manipura-joogastudio Salomoninkatu 19, Helsinki**. Tilaisuuden ohjaa jooganopettaja, neurologian fysioterapeutti ja tietokirjailija **Malla Rautaparta**. Tilaisuuden aihe on **hengitys joogaharjoituksen syventäjänä**. Varaudumme siirtymään verkko-opetukseen jos koronatilanne niin vaatii. 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 ulla-maija.ronka@kolumbus.fi tai tekstiviestillä 045 6798 221

Syyskauden jäsentilaisuus

Pidetään sunnuntaina 21.11. klo 11-14 Tapiolassa **Espoon Iyengarjoogakeskus Ahertajantie 6c**, joogasali 3.krs. (Museo Emma on tien toisella puolella). Käynti pihan puolelta, jossa on myös maksuton P-paikoitus.

Tilaisuuden, joka sisältää **kaikille sopivaa joogaa ja hengitysharjoituksia**, ohjaa Iyengarjooganopettaja **Päivi Neli-markka**. Varaudumme siirtymään verkko-opetukseen jos koronatilanne niin vaatii. Maksu on jäsenille 20e muilta 25e. Mukaan joogamatto/vastaava, muut tarvittavat joogavälineet on paikanpäällä.

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

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: FI187 1432 3000 2253 83. Jäsenmaksun viitenumero on 10812. Täytä Viesti-kenttään nimesi ja osoitetietosi. Vuoden 2021 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 historia-sivuaamme entistä enemmän!