



Jäsenkirje 2/2022

19.5.2022

Hyvä joogaystävä

Kevätkaudemme on ollut koronarajoituksista vapautumisen aikaa. **Marjatta Masudan** ohjaama jäsentilaisuus ja vuosikokous sekä **Jorma Rusasen** ohjaama Hoitava Hengitys-aiheinen tilaisuus voitiin pitää Haukilahdessa. Vuosia toimineiden kurssien osallistujat kokoontuivat jälleen yhteen Tapiolassa, Haukilahdessa ja Olarissa.

Yhdistyksemme toiminta alkoi Matinkylän Pirtillä ja Laaksolahdessa järjestetystä kesäjoogasta, jonka vuonna 2008 perustettu yhdistyksemme otti siipiensä suojaan. Kesäjoogan ohjaajat ovat alusta asti ohjanneet vapaaehtoistyön pohjalta. Meillä on jälleen ilo, kahden vuoden koronatauon jälkeen, kokoontua **perinteisen kesäjoogan** merkeissä Pirtin tunnelmallisiin tiloihin. Tarkemmat tiedot kesäjoogasta löytyy kirjeen loppupuolelta.

Useita vuosia toimineet joogakurssimme Haukilahdessa, Tapiolassa ja Olarissa jatkuvat syyskaudella. Ohjaajina toimivat edelleen asiantuntevasti **Auli, Birgitta** ja **Sisko**. Uutena kurssina jooganopettaja SJL® **Aki Saikko** ohjaa syksyllä Äijäjoogan lyhytkurssin Tapiolassa. Tarkemmat tiedot kaikista kursseista löytyy kirjeen loppupuolelta.

Yhdistyksemme vuoden 2022 hallituksen kokoonpano yhteystietoineen löytyy kotisivuiltamme.

Mielen- ja maailman Rauhaa kaikille

Ulla-Maija



Tulevaa toimintaa

Kesäjoogaa

Perinteistä kesäjoogaa Matinkylän Pirtillä, Kuitinmäentie 5, 02210 Espoo. Kesä- ja elokuun keskiviikkoina klo 19-20.30. elokuussa vain 3.8. ja 10.8. Heinäkuussa ei ole kesäjoogaa.

Maksu on jäsenille 8e, muilta 10e, SMARTUM-sovellus käy myös. Ei ennakkoilmoittautumista.

Oma alusta mukaan.

TERVETULOA!

Ajo-ohje omalla autolla tuleville: Piispansilta - Olarinkadun liikenneympyrästä Päivätielle, josta kääntyminen oikealle Keskipäivänkuja 4:ään, Pirtin paikoitusalueelle vasemmalla.

Iltajoogaa Olarissa

Joogan jatkokurssi pidetään torstaisin 1.9. - 24.11.-22. klo 18.00-19.30, Espoon Steinerkoululla, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Opetuskertoja on 12. Kurssin hinta on 96 e. Opetusta ei ole koulun syyslomalla 20.10.

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.

Yhteyshenkilö siskoknuthlehtola@gmail.com, puh 044 9815 101

Jatkuu seuraavalla sivulla

Iltapäiväjoogaa Tapiolassa

Järjestämme joogakurssin Tapiolan palvelukeskuksessa Länsituulentie 1, 02100 Espoo, tiistaisin 6.9. - 29.11.-22 klo 16.30–18.00. Opetuskertoja on 13. Kurssin hinta on 104e. 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.** Ryhmään voidaan ottaa muutamia uusia, mieluiten ainakin jonkin verran joogaa aiemmin harjoittaneita osanottajia.

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

Äijäjoogaa Tapiolassa (**UUSI KURSSI**)

Järjestämme Äijäjoogakurssin Tapiolan palvelukeskuksessa Länsituulentie 1, 02100 Espoo, tiistaisin 6.9. - 4.10.-22 klo 18.10–19.40. Opetuskertoja on 5. Kurssin hinta on 40e. Ohjaajana toimii jooganopettaja SJL® **Aki Saikko**.

Äijäjooga sopii kaiken kuntoisille, erityisesti jäykille miehille, jotka toivovat elämänsä olevan notkeampaa.

Hidastetaan hieman ja tutustutaan kehoon rauhallisesti ja mukavasti venyttellen, oman kropan ehdoilla. Tehdään yksinkertaisia, mutta vaikuttavia liikesarjoja ja jooga-asentoja. Rentoudutaan tunnin lopuksi. Keho virkistyy ja mieli kirkastuu. Kurssi sopii aloittelijoille ja aiemmin joogaa harrastaneille.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: aki.saikko@welho.com tai tekstiviesti 040 5871 069

Aamujoogaa Haukilahdessa

Joogan jatkokurssi alkaa Haukilahden palvelukeskuksessa, Haukilahdenkatu 19, 02170 Espoo, keskiviikkoisin 7.9. - 30.11. -22. klo 9.15-10.45. Opetuskertoja on 13. Kurssin hinta on 104e.

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. Kurssilla on tilaa.

Espon 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: FI18 1432 3000 2253 83. Jäsenmaksun viitenumero on 10812. Täytä Viesti-kenttään nimesi ja osoitetietosi. Vuoden 2022 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!