



Jäsenkirje 2/2023

24.5.2023

Hyvä joogaystävä

Luonto kukkii ja visertää taas valoisana kun katsomme taaksepäin voimme iloita kaikesta mitä olemme saaneet. Järjestimme kevätkaudella kaksi jäsentilaisuutta. Ensimmäisessä jooganopettaja SJL® **Aki Saikko** ohjasi meille antoisan joogaharjoituksen ja toisessa joogaopettaja **Katja Ojala** opasti meitä meditaatio-aiheeseen. Pidimme myös ohjaajatapaamisen **Hiljaisuuden joogasta**. Oppaana siihen toimi tämän joogamuodon kehittäjä **Heli Harjunpää**. Tapahtumista kuvia kotisivullamme historia osiossa.

Joogaryhmämme Haukilahdessa ja Olarissa sekä hybridijoogakurssi ja Äijäjooga ovat jääneet kesätauolle. **Kiitos asiantunteville ohjaajillemme Akille, Aulille, Birgitalle ja Siskolle ohjauksesta ja kurssilaisille osallistumisesta.** Kurssit jatkuvat jälleen syyskuussa. Jäsenetuna maksat kurssista vähemmän kuin muut. Tarkemmat tiedot tulevista kursseista kirjeen lopussa.

Pääsemme jälleen **kesäjoogaamaan Matinkylän Pirtille** kesäkuun kaikkina keskiviikkoina ja elokuun kahtena ensimmäisenä. Jäsenetuna saat alennusta maksusta. Pihapiirissä on maksuttomia P-paikkoja. Tarkemmat tiedot kirjeen lopussa.

Suomen Joogaliiton kurssikeskus Saarijärvellä juhlii 50-vuotista taivaltaan. Joogaopistolla pidetään kesällä kaksi 50v-juhlakurssia muun upean kurssitarjonnan lisäksi. Opiston kurssikalenteri löytyy täältä: <https://joogaliitto.fi/joogakurssit/>

Tulemme järjestämään syyskuun lopussa ohjaajatilaisuuden ja marrakuussa jäsentilaisuuden. Aiheet liittyvät selän ja mielen hyvinvointiin. Näistä tarkemmin seuraavassa jäsenkirjeessä.

Virkistävää kesää
Ulla-Maija



Tulevaa toimintaa

Kesäjoogaa

Perinteistä kesäjoogaa Matinkylän Pirtillä, Kuitinmäentie 5, 02210 Espoo. Kesä- ja elokuun keskiviikkoina klo 19-20.30. Elokuussa vain 2.8. ja 9.8. **Heinäkuussa ei ole kesäjoogaa.** Maksu on jäsenille 8e, muilta 10e. Ei ennakkoilmoittautumista. Mukaan oma jooga/voimistelu-alusta.

TERVETULOA!

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

jatkuu seuraavalla sivulla

Äijäjoogaa Tapiolassa

Äijäjoogakurssi pidetään Tapiolan palvelukeskuksessa Länsituulentie 1, 02100 Espoo, tiistaisin 5.9.-28.11.

(opetusta ei ole 17.10.) klo. 18.00-19.30. Opetuskertoja on 12.

Kurssinhinta on yhdistyksen jäsenille 96e ja muille 120e.

Ohjaajana toimii jooganopettaja SJL® **Aki Saikko**

Äijäjooga sopii kaiken kuntoisille, erityisesti jäykille miehille, jotka toivovat elämänsä olevan notkeampaa. Hiastetaan hieman ja tutustutaan kehoon rauhallisesti ja mukavasti venytellen, oman kropan ehdoilla. Tehdään yksinkertaisia, mutta vaikuttavia liikkesarjoja ja jooga-asentoja. Rentoudutaan tunnin lopuksi. Keho virkistyy ja mieli kirkastuu. Kurssi sopii aloittelijoille ja aiemmin joogaa harrastaneille.

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

Mukaan oma jooga-/voimistelualusta. Kurssilla on tilaa.

Aamujoogaa Haukilahdessa

Joogan jatkokurssi järjestetään Haukilahden palvelukeskuksessa, Haukilahdenkatu 19, 02170 Espoo, keskiviikkoisin 6.9. - 29.11. -23. klo 9.15-10.45. Opetuskertoja on 13.

Kurssin hinta on Espoon Joogayhdistyksen jäsenille 104e ja ei-jäsenille 130e.

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. Kurssilla on tilaa.

Iltapäivän hybridijoogaa Tapiolassa

Järjestämme joogakurssin Tapiolan palvelukeskuksessa Länsituulentie 1, 3.krs., 02100 Espoo keskiviikkoisin 6.9. - 29.11. -23 klo 17.30-19.00. Opetuskertoja on 12. Kurssia ei pidetä 20.9.

Kurssin hinta on jäsenille 96e ja muille 120e.

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 7.9. - 30.11 klo 18-19.30, Espoon Steinerkoululla, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Opetuskertoja on 12. Opetusta ei ole 19.10.

Kurssin hinta on 96e jäseniltä ja muilta 120e.

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

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 2023 jäsenmaksu on 15e ja se maksetaan vuoden 2023 puolella.

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!*

