



Jäsenkirje 3/2018

6.8.2018

Hyvä joogaystävä

Aurinko on tervehtinyt meitä lämmöllä jo pitkään. Kesää on vielä jäljellä ja kesäjoogammekin jatkuu 8. ja 15.8. Ennen kumpaan joogaa on pienimuotoinen joogakirjakirppis (18.30 lähtien), jonka tulot menee yhdistyksen toiminnan tukemiseen.

Yhdistyksemme nimi muutettiin selkeyden vuoksi ja web-näkyvyyden helpottamiseksi Espoon Joogakerhosta Espoon Joogayhdistykseksi.

Heinäkuussa järjestettiin Jämsässä ensimmäiset **Namaste Himos -joogafestarit**. Tähän hyvin onnistuneeseen tapahtumaan tuli noin 200 osallistujaa ympäri Suomea. Kuvia tapahtumasta: https://www.facebook.com/pg/namastehimos/photos/?ref=page_internal

Yhdistyksemme osallistuu 10-12.8. pidettävään pidettävään Suomen Joogaliiton jäsenyhdistysten yhdistysten tapaamiseen Joogaopistolla. Paikka on Saarijärvellä luonnon kauniissa ympäristössä. Yhdistykset järjestävät siellä vuosittain myös omia kursseja. Heitän ilmaan kysymyksen: Olisiko meidän aika järjestää jossain vaiheessa oma kurssimme opistolla tai vaikka yhteinen Vantaan yhdistyksen kanssa. Kuulumisia tapaamisesta tulevassa jäsenkirjeessä.

Yhdistyksemme vuosia toimineet joogaryhmät kokoontuvat jälleen syyskuussa Haukilahdessa ja Olarissa. Voit tiedustella peruutuspaikkoja.

Uudenuutukainen ryhmämme aloittaa Tapiolan palvelukeskuksen tiloissa iltapäiväjoogan. Tähän ryhmään mahtuu vielä hyvin.

Syksyisen jäsentilaisuutemme aihe tulee olemaan **Kiitollisuuden jooga**, sen äärelle meidät johdattaa vuosikymmenet joogaa harjoittanut joogaopettaja **Heli Harjunpää**.

Ohjaajatilaisuus tullaan pitämään marraskuussa, siitä lähemmin seuraavassa jäsenkirjeessä.

Valon voimaa ja luonnon hoivaa eloosi.
t. Ulla-Maija



Tulevaa toimintaa

Kesäjoogaa

Kesäjooga pidetään Matinkylän Pirtillä Kuitinmäentie 5, 02210 Espoo, keskiviikkoisin klo 19-20.30 kesä- ja elokuussa, paitsi elokuun viimeisinä keskiviikkoina 22. ja 29.8. **Heinäkuussa ei ole kesäjoogaa.**

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

Jatkuu seuraavalla sivulla

Syyskauden iltajoogaa Olarissa

Joogan jatkokurssi pidetään torstaisin 6.9-29.11-18. klo 19.00-20.30, Espoon Steinerkoululla, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Kertoja on 12. Joogaa ei ole 18.10. Kurssin hinta on 96e. Ohjaajina ovat jooganopettaja SJJL® **Auli Sulin** ja jooganopettaja SJJL® 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.

Syyskauden aamujoogaa Haukilahdessa

Joogan jatkokurssi pidetään Haukilahden palvelukeskuksessa, Haukilahdenkatu 19, 02170 Espoo, keskiviikkoisin 12.9-28.11-18 klo 9.15-10.45. Opetuskertoja 12. Kurssin maksu on 96e. Ohjaajina toimivat jooganopettaja SJJL® **Kristina Luukkonen** ja jooganopettaja SJJL® **Auli Sulin** jotka opettavat kaikille soveltuvaa lempeää hathajoogaa.

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

Itäpäiväjoogaa Tapiolassa

Järjestämme joogakurssin tiistaisin 4.9. -13.11.-18 klo 16:15 – 17:45 Tapiolan palvelukeskuksessa, Länsikulma, Länsi-tuulentie 1, 02100 Espoo. Opetuskertoja on 10. Joogaa ei ole 16.10. Kurssin maksu on 80e. Ohjaajana toimii jooganopettaja SJJL® -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. Mukaan oma jooga-alusta.

Syksyn jäsentilaisuus 7.10.

Syksyn jäsentilaisuus pidetään su 7.10 klo 11-14 Haukilahden palvelukeskuksessa, Haukilahdenkatu 19, 02170 Espoo. Tutustumme sairaala pastori ja joogaopettaja **Heli Harjunpään** luennon, harjoituksen ja yhteiskeskustelun kautta Kiitollisuuden joogaan. Luento pohjautuu Helin maaliskuussa ilmestyneeseen kirjaan **Kiitollisuuden jooga**, hyvinvointia jokaiseen päivään.

Maksu yhdistyksen jäseniltä 15e muita 20e. Ilmoittautumiset ulla-maija.ronka@kolumbus.fi / 045 6798 221

Paikalla on joogamattoja



Muistin tueksi

Maksamalla vuosittaisen jäsenmaksusi tuet yhdistyksemme toimintaa ja saat samalla alennusta yhdistyksen järjestämistä tilaisuuksista, joista ilmoitamme jäsenkirjeissämme ja kotisivuillamme: <http://www.espoon-joogayhdistys.fi>

Vuosittainen jäsenmaksu maksetaan yhdistyksen tilille: FI87 1432 3000 2253 83. Täytä Viesti-kenttään nimesi ja osoitetietosi. Vuoden 2018 jäsenmaksu on 10e.

Tietojesi muuttuessa, kopioi jäsenkaavake työpöydällesi, täytä, tallenna ja lähetä se: toimisto@espoon-joogakerho.net. Näin autat jäsenrekisterimme ylläpitoa, kiitos!