



Jäsenkirje 3/2019

15.9. 2019

Hyvä joogaystävä

Jooganharjoittaminen voit tuoda valoa syksyyn. Haukilahdessa, Olarissa ja Tapiolassa toimivat joogryhmämme ovat käynnistyneet. **Kristiina Luukkonen** on ohjannut ansiokkaasti Haukilahden palvelukeskuksessa kokoontuva ryhmää ja Kiitämme Kristiinaa vuosia kestäneestä hyvin antaumuksellisesta ohjauksesta. Haukilahden joogaryhmää vetävät jatkossa jooganopettaja SJL® **Birgitta Takala** ja jooganopettaja SJL® **Auli Sulin**.

Kotisivujemme arkistosta löytyy kuvia tämän kevään ja kesän toiminnasta mm. **Päivi Jokimiehen** luotsaamasta **meditaatio-aiheisesta ohjaajatilaisuudesta**, **Marjatta Masudan** vuosikokouksen yhteydessä pitämästä **jooga-harjoituksesta** ja **Leena Karmakallion** hengitysaiheisesta **jäsentilaisuudesta**.

Yhdistyksemme järjesti touko-kesäkuun vaihteessa yhteiskurssin Vantaan Joogayhdistyksen kanssa. **Kurssin aihe oli iyengarjoogan harjoitusten tuominen omaan arkeen**. Ohjaajan toimi Iyengarjooganopettaja Päivi Jokimies työparinaan olin minä. Paikkana oli Saarijärvellä luonnonkauniissa ympäristössä järven rannalla sijaitseva Suomen Joogaliiton kurssikeskus, Joogaopisto. Tästäkin kurssista on kuvia kotisivullamme kuva-arkistossa.

Useat yhdistyksemme jäsenet osallistuivat Joogaopiston englanninkieliselle **Prana, Pranayama and the Pancha Vayus** -kurssille 5.-8.8. Ohjaajina olivat skotlantilainen tri **Jenni Connaughton (Bijam)** ja **Jorma Rusanen**. Kurssi oli erittäin mielenkiintoinen ja antoi eväitä omaan joogaharjoituksen kehittämiseen. Kurssista on kuvia kotisivullamme kuva-arkistossa.

Ohjaan su 6.10. jooganopettajille ja alaa opiskeleville sekä useita vuosia joogaaharjoittaneille ohjaajatilaisuuden Haukilahden palvelutalolla. **Tapaamisen aihe on säännöllisen ja pitkäkestoisen joogan harjoittamisen sekä syvän hellittämisen merkitys omalla joogapolulla**. Tarkemmat tiedot jäsenkirjeen lopussa.

Saimme marraskuisen jäsentilaisuuden ohjaajaksi pitkän joogatien kulkeneen **Sirpa Silventoisen**. Hän ohjaa meitä **alustuksen, keskustelun ja joogaharjoituksen avulla ilon, myötätunnon ja rakkauden äärelle**. Tilaisuus pidetään su 3.11. Haukilahden palvelutalossa. Tästäkin tarkemmin jäsenkirjeen lopussa.

Ohjaan 14.-16.10. **Satu-Sinikka Vuolteenahon** kanssa **Meditaatiokurssin**, jonka aikana tehdään omat meditaatio helmet. Paikkana on Joogaopisto. Ohjeet kurssille ilmoittautumiseen ja kurssitiedot löytyy: <http://www.joogaliitto.fi/kurssikalenteri/>

Kevätpuolelle on suunnitteilla ohjaajatilaisuus, jonka pitää joogaterapeutti ja jooganopettaja SJL® Iia Lappalainen. Tästä ja kevään jäsentilaisuudesta lisää seuraavassa jäsenkirjeessä.

Mielen tyyneyttä ja iloa syksyyn.
t: Ulla-Maija



Jatkuu seuraavalla sivulla

Tulevaa toimintaa

Syksyn iltapäiväjoogaa Tapiolassa

Järjestämme joogakurssin tiistaisin 3.9.-19.11. -19 klo 16.15 – 17.45 Tapiolan palvelukeskuksessa, Länsikulma, Länsituulentie 1, 4. krs. 02100 Espoo. Opetuskertoja on 12. Kurssin maksu on 96e.

Ohjaajana toimii jooganopettaja SJL® -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.

Paikalla on jooga-alustoja.

Syyskauden aamujoogaa Haukilahdessa

Joogan jatkokurssi pidetään Haukilahden palvelukeskuksessa, Haukilahdenkatu 19, 02170 Espoo, keskiviikkoisin 11.9.-27.11. 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.

Paikalla on jooga-alustoja.

Syksyn iltajoogaa Olarissa

Joogan jatkokurssi pidetään torstaisin 3.9.-28.11. klo 18.30-20.00, Espoon Steinerkoululla, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Kertoja on 12. Ei opetusta 17.10. Kurssin hinta on 96e. Ohjaajina ovat jooganopettaja SJL® **Auli Sulin** ja jooganopettaja SJL® 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.

Syksyn ohjaajatapaaminen

Sunnuntaina 6.10. klo 11-14 Haukilahden palvelukeskuksessa, Haukilahdenkatu 19, Espoo.

Aiheena on säännöllisen ja pitkäkestoisen joogan harjoittamisen sekä syvän hellittämisen merkitys omalla joogapolulla. Kokonaisuus sisältää alustuksen aiheeseen, yhteiskeskustelun ja joogaharjoituksen.

Oppaana aiheeseen toimii jooganopettaja SJL® **Ulla-Maija Rönkä**.

Paikalla on joogamattoja. Sopii joogaa opettaville ja alaa opiskeleville sekä useitavuotisia joogaaharjoittaneille.

Maksu 15e yhdistyksen jäseniltä, muilta 20e.

Ilmoittautuminen: ulla-maija.ronka@kolumbus.fi tai tekstiviestillä 045 6798 221.

Syksyn jäsentilaisuus

Sunnuntaina 3.11. klo 11-14.00 Haukilahden palvelukeskuksessa, Haukilahdenkatu 19, Espoo.

Tilaisuuden ohjaa jooganopettaja SJL® **Sirpa Silventoinen**, joka johdattaa meidät **alustuksen, keskustelun ja joogaharjoituksen avulla ilon, myötätunnon ja rakkauden äärelle**.

Maksu jäsenille 20e muilta 25e. Paikalta löytyy joogamattoja.

Ilmoittautuminen: 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



Muistin tueksi

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. Täytä Viesti-kenttään nimesi ja osoitetietosi. Vuoden 2019 jäsenmaksu on 10e.

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!**

