



Jäsenkirje 3/2021

10.9.2021

## Hyvä joogaystävä

Yhdistyksemme syyskausi on käynnistynyt valoisissa merkeissä.

Kaikki keväällä ja kesän joogakurssit, jäsen- ja ohjaajatilaisuudet onnistuttiin pitämään etäyhteyksien avulla. Onneksi taitavilla ohjaajilla ja osallistujilla oli valmiuksia tähän.

Koronan leviämistä estävät toimet ovat vaikuttaneet suotuisasti, joten olemme jo voineet aloittaa Steinerkoululla kokoontuvan joogaryhmän lähiopetuksen. Tiistaisin kokoontuva ryhmä opiskelee edelleen etänä, kunnes Tapiolan palvelutalon salin käyttö on taas mahdollista. Haukilahden palvelutalolla kokoontunut ryhmä on vielä tauolla, mutta tilanteen salliessa toiminta palvelutalolla voi jatkua.

**Malla Rautaparta** pitää, syyskuun lopussa, hengityspainotteisen ohjaajatapaamisen joogasalissaan Helsingissä. Samalla voit tutustua Manipura joogastudioon. Tilaisuus on tarkoitettu jooganopettajien lisäksi alaa opiskeleville sekä useita vuosia joogaa harjoittaneille. Ryhmä koko on rajoitettu, mutta paikkoja on vielä jäljellä. Tarkemmat tiedot löydät kirjeen lopussa.

**Päivi Nelimarkka** pitää meille marraskuussa jäsentilaisuuden, jonka aiheena on joogasta helpotusta kehon ja mielen jännityksiin ja arjessa jaksamiseen. Turvavälien pitämisen takia ryhmä oli pieni. Muutama paikka on vielä jäljellä. Tarkemmat tiedot kirjeen lopussa.

Kaikkien tapahtumien maksut ovat pienemmät vuosittaisen jäsenmaksumme suorittaneille.

Sydämen iloa syksyysi.

T. Ulla-Maija



## Tulevaa toimintaa

### Iltapäiväjoogaa etänä

Järjestämme joogankurssin zoom-yhteydellä tiistaisin 7.9.-24.11. -21 klo 16.30–18.00. Opetuskertoja on 12. Kurs- sin maksu on 96e. 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.** Harjoitukset sopivat sekä aiemmin joogaa harrastaneille että vasta-alkajille. Kurssi on täynnä. Yhteyshenkilö [siskoknuthlehtola@gmail.com](mailto: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-opetuk- seen 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. Mukaan oma jooga/voimistelu-alusta. Kurssi on täynnä.

Yhteyshenkilö [auli.sulin@gmail.com](mailto:auli.sulin@gmail.com) tai 050 5118 081.

*Jatkuu seuraavalla sivulla*

## 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 **hengitysjoogaharjoituksen 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](http://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](http://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](mailto:toimisto@espoon-joogayhdistys.fi). Näin autat jäsenrekisterimme ylläpitoa, kiitos!***

***Juttuja, kuvia ja linkkejä tapahtumistamme sekä kursseistamme.  
Tule hyödyntämään alati kasvavaa historia-sivuaamme entistä enemmän!***