



## Jäsenkirje 3/2024

6.9.2024

### Hyvä joogaystävä

Yhdistyksemme syyskausi on käynnistynyt aurinkoisissa merkeissä. Viikottaisten joogakurssiemme määrä on lisääntynyt yhdellä. Jäsenmäärämme on noussut ja perinteiseen kesäjoogamme kävijä määrät kasvoivat edellisvuodesta.

Viisi joogakurssiamme ovat täyttyneet mukavasti. **Auli** ja **Birgitta** ohjaavat aamujoogaa Haukilahdessa, Auli ja **Sisko** pitävät iltajoogaa Olarissa. Sisko ohjaa iltapäivällä hybridijoogaa ja Aki luotsaa Äijäjoogan lyhytkurssia ja jatkokurssia. Molemmat kurssit pidetään Tapiolassa. Kurkseista lähemmin kirjeen lopussa.

Kattojärjestömme Suomen Joogaliitto ry pitää ylimääräisen vuosikokouksen 7.9. Käsittelyssä on Joogaopiston remonttiin ja liiton sääntömuutoksiin liittyvät asiat. Edustajamme kokouksessa on Birgitta Takala.

Järjestämme sunnuntaina 15.9 klo 11-14 **Faskia-kurssin**, jonka ohjaa osteopaatti, KCMT, iyengarjoogaopettaja **Jutta Aalto**. *Tule oppimaan faskian anatomiaa ja fysiologiaa, sekä ymmärtämään käytännössä miten vaikuttaa itse faskiaasi niin joogan kuin elämäntapojen kautta.* Paikkana on Tapiolan Palvelukeskus. Tilaisuus sopii joogaa ohjaaville ja alaa opiskeleville sekä pitkään joogaa harjoittaneille. Tarkemmat tiedot kirjeen lopussa.

Järjestämme vielä loppuvuodesta kaikille avoimen jäsentilaisuuden, josta saat jäsentiedotteen myöhemmin.

Yhdistyksen vuoden 2024 jäsenmaksun maksaneille kaiken toimintamme maksut ovat pienemmät kuin muille.

*Antoisaa syksyä!*

**Ulla-Maija**



## Tulevaa toimintaa

### Äijäjoogan jatkokurssi Tapiolassa

Äijäjoogakurssi pidetään Tapiolan palvelukeskuksessa Länsituulentie 1, 02100 Espoo, tiistaisin 3.9. - 26.11. (opetusta ei ole 15.10.) klo. 18.00-19.30. Opetuskertoja on 12. Kurssinhinta on yhdistyksen jäsenille 96e ja muille 120e. Ohjaajana toimii jooganopettaja SJL® **Aki Saikko**.

Aiempi kokemus joogasta on suotavaa.

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

Mukaan oma jooga-/voimistelalusta. Mahdollisuus kokeiluun ensimmäisellä kerralla, jos kurssilla on tilaa.

*“Äijäjooga sopii kaiken kuntoisille, erityisesti jäykillä miehille, jotka toivovat elämänsä olevan notkeampaa. Hidastetaan hieman ja tutustutaan kehoon mukavasti venytellen, oman kropan ehdoilla. Tehdään yksinkertaisia, mutta vaikuttavia liikesarjoja ja jooga-asentoja. Rentoudutaan tunnin lopuksi. Keho virkistyy ja mieli kirkastuu.”*

*jatkuu seuraavalla sivulla*

## Aamujoogaa Haukilahdessa

Joogan jatkokurssi järjestetään Haukilahden palvelukeskuksessa, Haukilahdenkatu 19, 02170 Espoo, keskiviikkoisin 4.9.-27.11. 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**. Ilmottautumiset ja lisätiedot: birgittatakala@gmail.com tai 040 5439 165

Mukaan oma jooga/voimistelu-alusta.



## Iltapäivän hybridijoogaa Tapiolassa

Järjestämme joogakurssin Tapiolan palvelukeskuksessa Länsituulentie 1, 02100 Espoo

keskiviikkoisin 4.9.-27.11 klo 17.30–19.00. Opetuskertoja on 12. Kurssia ei ole talvilomalla 31.10.

Kurssin hinta on jäsenille 96e, ei-jäsenille 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.

Ilmottautumiset ja tiedustelut: siskoknuthlehtola@gmail.com tai 044 9815 101



## Iltajoogaa Olarissa

Joogan jatkokurssi pidetään torstaisin 5.9.-28.11 klo 18.00-19.30, Espoon Steinerkoululla, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Opetuskertoja on 12. Kurssin hinta on jäsenille 96e, ei-jäsenille 120e.

Opetusta ei ole koulun syyslomalla 17.10.

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. Ryhmään voidaan ottaa uusia osanottajia.

Ilmottautumiset ja tiedustelut: siskoknuthlehtola@gmail.com tai 044 9815 101



## Faskia-kurssi

Pidetään sunnuntaina 15.9.2024 klo 11-14, Tapiolan palvelukeskuksessa, Länsikulma, Länsituulentie 1 3.krs.

Opettaja toimii osteopaatti, KCMT, iyengarjoogaopettaja **Jutta Aalto**

***Tule oppimaan faskian anatomiaa ja fysiologiaa, sekä ymmärtämään käytännössä miten vaikutat itse faskiaasi niin joogan kuin elämäntapojen kautta.***

Faskia eli sidekudos on tukikudos, joka vaikuttaa muun muassa liikkumiseen, voimantuottoon, yliliikkuvuuteen, kehon jännityksiin ja asentoon... Faskia muovaantuu liikkeen vaikutuksesta, mutta sen lisäksi siihen vaikuttaa hermosto, hormonit, tulehdustilat, kudosaauriot ja arvet... Lisäksi se on yksi merkittävimmistä sensorisista eli tuntoaistivista elimistämme, ja faskia voi aistia myös kipua.

*Jutta kertoo: Kehollisten ongelmien ja kiputilojen helpottamiseen keskittyneen yksilövastaanoton lisäksi olen toiminut anatomian opettajana useissa eri joogaopettajakoulutuksissa.*

*Työssäni sovellan ketterästi kaikkea oppimaani tietoa niin anatomian, osteopatian, liikkeen hallinnan, joogan, kuin parantumisen filosofian saroilta. **Tule mukaan yhteiselle matkalle kohti syvempää kehotietoisuutta!***

*jatkuu seuraavalla sivulla*

Kurssi on suunniteltu joogaa opettaville, alaa opiskeleville sekä pitkään joogaa harjoittaneille.  
Mukaa oma joogamatto tai vastaava.  
Hinta: yhdistyksen jäsenet 45e ja muut 60e.  
Maksu etukäteen yhdistyksen tilille FI87 1432 3000 2253 83 tai käteisenä paikanpäällä.  
Tiedustelut ja ilmoittautumiset ulla-maija.ronka@kolumbus.fi tai tekstiviesti 045 6798 221



## **Espoon joogayhdistyksellä on oma Facebook-ryhmä**

Kerromme sivuilla yhdistyksen toiminnasta. Tervetuloa mukaan!  
<https://www.facebook.com/groups/1799022066778394>



**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: FI87 1432 3000 2253 83. Jäsenmaksun viitenumero on 10812.  
Vuoden 2024 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-sivuamme entistä enemmän!*