



Jäsenkirje 4/2021

16.11.2021

Hyvä joogaystävä

Yhdistyksemme toimintaa on pidetty yllä jo pitkään lähes pelkästään verkon välityksellä. Tämä onnistui taitavien ohjaajiemme ja kouluttajiemme avulla. **Kiitokset kurssiemme ohjaajille: Siskolle, Aulille ja Päiville sekä Malla Rautaparralle jäsentilaisuuden ja Päivi Nelimarkalle ohjaajatilaisuuden etäohjauksesta.**

Iloksemme voimme kertoa, että olemme voineet jo pitää syyskauden joogaa Steinerkoululla, Haukilahden joogaryhmällä on marraskuussa neljä lähijoogakertaa ja Siskon ohjaama iltapäivä joogaverkossa saa täydennykseksi lähiopetuskerran tämän vuoden puolella. Syksyn ohjaajatapaaminenkin **Malla Rautaparran** joogastudiossa Helsingissä voitiin pitää.

Yhdistyksemme jäsenillä on mahdollisuus osallistua **lauantaina 20.11.-21 klo 10-12 etä tapahtumaan**, jonka pitää Suomen Joogaliiton puheenjohtaja **Minna Lahdenperä**. Hän avaa tilaisuuden ja ohjaa joogaharjoituksen. **Tapahtuman tuotto lahjoitetaan Suomen Joogaopiston uuden joogasalin rakentamiseen.**

Toivottavasti mahdollisimman moni joogayhdistys osallistuu tilaisuuteen, jossa voidaan joogata yhdessä, vaikkakin eri puolilla Suomea. Tarkemmat tiedot tapahtumasta on kirjeen lopussa.

Tämän vuoden puolella, sunnuntaina **21.11 klo. 11-14**, on vielä tulossa jäsentilaisuus, jonka ohjaa Iyengarjoogan-opettaja **Päivi Nelimarkka**, Tapiolassa, kauniissa joogasalissaan.

Haukilahden joogaryhmä kokoontuu marraskuussa Haukilahden palvelutalossa joogakurssin merkeissä ja **Sisko** pitää yhden lähiopetus kerran etäopetusryhmälleen Tapiolan palvelutalossa.

Keväällä, jos koronatilanne sallii, kaikki kolme joogaryhmäämme pääsevät nauttimaan lähiopetuksesta ja ohjaajatilaisuus sekä jäsentilaisuudet voidaan pitää lähitilaisuuksina. Näistä tulee vielä tämän vuoden lopulla erillinen tiedote.

Perinteinen **Joogafestivaali la.-su. 5.-6.3.-22** Kaapelitehtaalla, Helsingissä kokoaa jälleen jooganharrastajat yhteen. Suomen Joogaliiton ja Joogaterapia yhdistyksen esittelypisteessä saa tietoa niiden toiminnasta ja myös eripuolilla Suomea toimivista joogayhdistyksistä.

Yhdistyksemme kevään -22 toimintaa:

Heidi Mehtonen pitää meille ohjaajatapaaminen su. 13.2. Tilaisuus sisältää, **joogaharjoituksen lisäksi, mahdollisuuden nauttia äänikulhojen hoitavasta vaikutuksesta.**

Marjatta Masuda pitää meille su. 13.3, ennen vuosikokoustamme, **meditatiivisen joogaharjoituksen**. Harjoitus on vuosikokoukseen osallistuville jäsenillemme maksuton.

Kevään jäsentilaisuudessa su. 3.4, **tutustumme hoitavaan hengitykseen**. Aiheeseen meidät johdattaa asiantuntevasti jooganopettaja ja hoitavahengityskouluttaja **Jorma Rusanen**.

Näistä kaikista lähemmin seuraavassa jäsenkirjeessä.

Valoisaa talviaikaa.

Ulla-Maija



Jatkuu seuraavalla sivulla

Tulevaa toimintaa

Iltapäiväjoogaa etänä

Järjestämme joogankurssin zoom-yhteydellä tiistaisin 7.9.-24.11. -21 klo 16.30–18.00. Opetuskertoja on 12. Kurssin 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

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-opetukseen 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 tai 050 5118 081.

Etätapahtuma 20.11.-21 klo 10-12.

Tilaisuuden avaa ja joogaharjoituksen ohjaa Suomen Joogaliiton puheenjohtaja **Minna Lahdenperä**. **Tapahtuman tuotto lahjoitetaan Suomen Joogaopiston uuden joogasalin rakentamiseen.**

Osallistumismaksu 15e maksetaan viimeistään 17.11. yhdistyksen tilille FI87 1432 3000 2253 83 viitenumero on 10896.

Osallistumislinkki lähetetään sähköpostiisi 18.11. Etäyhteys toteutetaan Zoomin välityksellä.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: ulla-maija.ronka@kolumbus.fi

Syyskauden jäsenalaisuus

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

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. 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. Näin autat jäsenrekisterimme ylläpitoa, kiitos!

Juttuja, kuvia ja linkkejä tapahtumistamme sekä kurssleistamme.

Tule hyödyntämään alati kasvavaa historia-sivuaamme entistä enemmän!