



Jäsenkirje 4/2024

23.11.2024

Hyvä joogaystävä

Yhdistyksemme on toiminut syyskaudella aktiivisesti ja jäsenmäärämme on kasvanut entisestään.

Kurssit ovat sujuneet hyvin. Kiitos asiantuntevien ohjaajien ja ahkerasti tunneille osallistuneiden kurssilaisten. Faskia-aiheinen ohjaajatapaaminen **Jutta Aallon** luotsaama sai osallistujilta hyvää palautetta. Juttan tiedot ja kokemuksena aiheesta oli hyvin vaikuttavaa. Ohjaamassani jäsentilaisuudessa syvennyimme **Rauhalliseen joogaan**, johon liittyi jooganidran lisäksi kasvo- ja silmäjoogaakin. Osallistujat toivoivat keväälle **Kasvojoogan koulutusta**.

Yhdistyksemme osallistuu 9.12 etäkokouksena pidettävää Suomen joogaliiton ylimääräiseen liittokokoukseen, jonka aiheen on Joogaopiston remonttisuunnitelman rahoitus. Katsaus kokouksen kulusta tulee seuraavaan jäsenkirjeeseen.

Yhdistyksemme kevätkausi alkaa muutosten kera: Haukilahden Palvelukeskuksessa jo vuosi toiminut joogaryhmän toiminta siirtyy Tapiolan Palvelukeskukseen. Aloitus aikaa siirrettiin alkamaan klo 10.

Kaikkien kevään kurssiemme tarkemmat tiedot löytyy jäsenkirjeen lopussa. Ohjaajina toimivat edelleen kokeneet jooganopettajat **Aki, Auli, Birgitta** ja **Sisko**.

Tulevassa 9.2. ohjaajatapaamisessa tarjoutuu tilaisuus osallistua **Päivi Romon** luentoon **Taolaisuudesta** ja sen jälkeiseen **Yinjoogaan**. Tarkemmat tiedot kirjeen lopussa.

Odotettu kaikille sopiva **Kasvojooga koulutus** pidetään **Päivi Salmisen** ohjaamana sunnuntaina 13.4 klo 11-14. Päiviltä on ilmestynyt kirja: **Päivittäistä kasvojoogaa**. Tarkemmat tiedot tästä löytyy kirjeen lopusta.

Rauhallista Talvenaikaa
t. Ulla-Maija



Tulevaa toimintaa

Äijäjoogakurssi Tapiolassa

Äijäjoogakurssi pidetään Tapiolan palvelukeskuksessa, Länsituulentie 1, Länsikulma 3krs, Espoo, tiistaisin 14.1. - 8.4. (opetusta ei ole 18.2.) klo. 16.15-17.45. Opetuskertoja on 12. Kurssinhinta on yhdistyksen jäsenille 96e ja muille 120e. Ohjaajana toimii jooganopettaja SJL® **Aki Saikko**.

Kurssi sopii hyvin miehille, joilla ei ole aiempaa kokemusta joogasta tai kokemus on vähäistä.

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

“Äijäjoogassa venyttely on mukavaa. Tule kokeilemaan jäykkien miesten joogaa ja rentoutumaan. Teemme helpoja, mutta tehokkaita jooga-asentoja ja -liikkeitä. Kehon hiukan vetristyessä mielikin rentoutuu. Harjoittelemme myös hieman keskittymään ja tunnistamaan hengityksen vaikutusta harjoitukseen. Harjoitus tehdään oman kehon ehdoilla. Tunnin lopussa on ohjattu rentoutuminen.

jatkuu seuraavalla sivulla

Äijäjoogan jatkokurssi Tapiolassa

Äijäjoogan jatkokurssi pidetään Tapiolan palvelukeskuksessa, Länsituulentie 1, Länsikulma 3krs, Espoo, tiistaisin 14.1. - 8.4. (opetusta ei ole 18.2.) 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 jäykille 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.”

Aamujoogaa Tapiolassa

Joogan jatkokurssi järjestetään Tapiolan palvelukeskuksessa, Länsituulentie 1, Länsikulma 3krs, Espoo, keskiviikkoisin 8.1-23.4. klo 10.00-11.30. Opetuskertoja on 16.

Kurssin hinta on Espoon Joogayhdistyksen jäsenille 128e ja ei-jäsenille 160e.

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, Länsikulma 3krs, Espoo, keskiviikkoisin 8.1.-23.4. klo 17.30–19.00. Opetuskertoja on 15. Kurssia ei ole 19.2.

Kurssin hinta on jäsenille 120e, ei-jäsenille 150e.

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 9.1.-24.4. klo 18.00-19.30, Espoon Steinerkoululla, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Opetuskertoja on 14. Kurssin hinta on jäsenille 112e, ei-jäsenille 140e.

Opetusta ei ole 20.2. eikä 17.4.

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

Kevään ohjaajatapaaminen

Sunnuntaina 9.2. klo 11-14.00 pidettävässä ohjaajatapaamisessa tarjoutuu tilaisuus osallistua jooganopettaja ja Yinjooganopettaja SJL® **Päivi Romon** luento **Taolaisuuden filosofisesta puolesta ja sen jälkeiseen Yinjoogaan**.

Paikkana Tapiolan palvelukeskus, Länsituulentie 1, Länsikulma 3krs, Espoo.

Maksu jäsenille 18e muilta 25e, maksu paikanpäällä tai etukäteen yhdistyksen tilille FI87 1432 3000 2253 83.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut: ulla-maija.ronka@kolumbus.fi tai tekstiviesti 045 6798 221

jatkuu seuraavalla sivulla

Kasvojoogakurssi

Kasvojoogan kouluttaja ja kirjan: **Päivittäinen kasvojooga** tekijä **Päivi Salminen** pitää meille **Kasvojooga**-aiheisen jäsentilaisuuden sunnuntaina 13.4. 2024 klo 11-14. Paikka: Tapiolan Palvelukeskus, Länsituulentie 1, Länsikulma 3krs.

Päivi viesti: Voit ottaa mukaan peili, mielellään sellaisen, jota ei tarvitse pitää kädessä. Suosittelen osallistumaan puhtain kasvoin ja ottamaan mukaan jotain kasvoöljyä tai -voidetta, niin voimme rentouttaa ylityöskenteleviä kasvojen lihaksia myös itsehieronnalla keinoin.

Maksu jäsenille 20e muilta 30e, maksu paikanpäällä tai etukäteen yhdistyksen tilille FI87 1432 3000 2253 83.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut: 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

Vuosittainen jäsenmaksu maksetaan yhdistyksen tilille: FI87 1432 3000 2253 83. Jäsenmaksun viitenumero on 10812. Vuoden 2025 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 kursseistamme.

Tule hyödyntämään alati kasvavaa historia-sivuaamme entistä enemmän!

