

## JOOGATERAPIAYHDISTYKSEN KURSSIT KEVÄÄLLÄ 2023

Ilmoittautumiset ja tiedustelut sähköpostitse 4.1. mennessä osoitteella:

[posti@joogaterapiayhdistys.fi](mailto:posti@joogaterapiayhdistys.fi)

**Puhelimitse** puh. (09) 637 573 voi ilmoittautua 4.1. klo 14-16.

Ilmoittautuminen suoraan ohjaajalle, jos alla niin neuvotaan.

**Ilmoittautuminen on onnistunut, kun olet saanut vastauksen.**

Yhdistyksen puhelinpäivystys jatkuu 13.1.2023 lähtien perjantaisin klo 9.00–9.30.

**Harjoita joogaa useammin!**

**Osallistu kahteen joogaryhmään viikossa, saat 20% alennuksen edullisemmasta ryhmästä.**

Joogaryhmät alkavat pääsääntöisesti viikolla 2 ja kokoontuvat 15 tai 16 kertaa.

**Hinnat:** 15 kertaa hinta 180€, jäsenille 160€. 16 kertaa 190€, jäsenille 170€.

Voit maksaa myös Smartum liikuntaedulla.

### **Pitkät kurssit Topeliassa, Topeliuksenkatu 3b**

Salissa on joogamattoja. Voit myös ottaa mukaan ison pyyhkeen levitettäväksi salin joogamatolle. Ota harjoitukseen joustava, lämmin asu.

**Huomaa etä- ja hybriditunnit maanantai- ja torstai-iltais!**

Maanantai	9.1. – 24.4.	10.00–11.30	Heli Mertanen 15 kertaa; sopii myös aloittelijoille ilmoittautuminen <a href="mailto:heli.mertanem(at)me.com">heli.mertanem(at)me.com</a> (huom. <u>mertanem</u> ) tai viestillä 040 8650833
	9.1. – 24.4.	15.00 – 16.30	Outi Ruishalme, erikoishinta 125 € 15 kertaa jooganopettaja SJL®-opiskelija. Sopii myös aloittelijoille (ei lisäalennuksia)
	9.1. – 24.4.	17.30–19.00	Sirpa Immonen, <b>lähi- ja etäohjaus</b> 15 kertaa
Tiistai	10.1. – 18.4.	10.00–11.30	Anja Skrabb 15 kertaa
	10.1. – 25.4.	18.30–20.00	Pekka Tuomi ja Tuija Vuorinen 16 kertaa
Keskiviikko	11.1. – 19.4.	10.00–11.30	Annika Törn-Raiskila, yoga på svenska 15 ggr
	11.1. – 19.4.	12.15–13.45	Marja Kuisimin 15 kertaa
	11.1. – 19.4.	14.15–15.45	Kaisa Timonen 15 kertaa
Torstai	12.1. – 20.4.	10.30–12.00	Liisa Suonio 15 kertaa
	12.1. – 27.4.	13.00–14.30	Erja Raiskila/Kateriina Kaukonen 15 kertaa, <b>ei 6.4.</b>
	12.1. – 20.4.	15.00–16.30	Leena Koiso-Kanttila 15 kertaa
	12.1. – 20.4.	17.00–18.30	Sanna Kullberg, erityisryhmä rintasyövän kokeneille, <b>lähi- ja etäohjaus</b> , 15 kertaa

			tiedustelut ja ilmoittautumiset santtu.santeri(at)gmail.com
	12.1. – 21.4.	19.00–20.30	Outi Finni, joogaharjoitus ja meditaatio 15 kertaa
Perjantai	13.1. – 28.4.	10.00–11.30	Karin Sillander, selkäjooga 15 kertaa
	3.2. – 31.3	12.00–13.00	Marja Kuismin, <b>tuolijooga 9 kertaa</b>
			hinta 105€ , jäsenet 90€, tai kertamaksu 12€

## Pitkät kurssit muualla

### Pikku-Huopalahti, Korppaanmäentie 25, kerhotila

Tiistai	17.1.- 25.4.	klo 18.15–19.45	Annika Törn-Raiskila ja Taru Yrjänäinen-Paatero 15 kertaa. Ilmoittautuminen ja tiedustelut 4.1. mennessä suoraan ohjaajalle annika.torn-raiskila@hotmail.com tai puh. 050 346 1360. Ota mukaan joogamatto sekä joustava, lämmin asu.
---------	--------------	-----------------	--

## Kevään lyhyet kurssit Topeliassa

### Muisti ja jooga, tutustuminen muistijoogaan

Lauantaitilaisuus 21.1.2023 klo 11-13

Ohjaaja Antti Sipinen

Hinta 25,- jäsenille 20,- **avoin kaikille**

Mihin muistijooga perustuu. Muistijoogassa aktivoidaan aivoja sekä tehdään yksinkertaisia joogaliikkeitä harjoitusta varten kehitetyllä MemoMat-matolla.

### Sutraryhmä

Kokoontuu kolmena sunnuntaina 29.1., 26.2 ja 26.3. klo 18.00 – 19.30.

Alustus ja keskustelua joogasutrasta. Ilmoittautuminen joka kerralle erikseen viikkoa ennen sähköpostitse: [annika.torn-raiskila@hotmail.com](mailto:annika.torn-raiskila@hotmail.com) Hintaa 15€/kerta.

**Lisäksi keväällä, helmi-maaliskuussa tulossa asahi-joogakurssi sekä ääni, keho ja meditaatiokurssi, joista tiedotetaan myöhemmin lisää.**

**Olet lämpimästi tervetullut joogaamaan kanssamme!**