

JOOGATERAPIAYHDISTYKSEN KURSSIT KEVÄÄLLÄ 2023

Ilmoittautumiset ja tiedustelut

Vapaita paikkoja voi tiedustella sähköpostitse osoitteella: posti@joogaterapiayhdistys.fi
Yhdistyksen puhelinpäivystys (09) 637 573 jatkuu 13.1.2023 lähtien perjantaisin klo 9.00–9.30.

Harjoita joogaa useammin! Osallistu kahteen joogaryhmään viikossa, saat 20% alennuksen edullisemmasta ryhmästä (ilman jäsenalennusta).

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

Maanantai	9.1. – 24.4.	10.00 – 11.30	Heli Mertanen 15 kertaa; sopii myös aloittelijoille ilmoittautuminen heli.mertanem@me.com (huom. mertanem) tai viestillä 040 865 0833
	9.1. – 24.4.	17.30 – 19.00	Sirpa Immonen, lähi- ja etäohjaus 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. – 26.4.	12.15 – 13.45	Marja Kuisimin 15 kertaa, ei 5.4.
	11.1. – 26.4.	14.15 – 15.45	Kaisa Timonen 15 kertaa, ei 5.4.
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, ei 6.4.
	12.1. – 27.4.	15.00 – 16.30	Leena Koiso-Kanttila 15 kertaa, ei 6.4.
	12.1. – 27.4.	17.00 – 18.30	Sanna Kullberg, erityisryhmä rintasyövän kokeneille, lähi- ja etäohjaus, 15 kertaa, ei 6.4. Tiedustelut ja ilmoittautumiset kullberg.sanna1@gmail.com
	12.1. – 20.4.	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

Pitkät kurssit muualla

Pikku-Huopalahti, Korppaanmäentie 25, kerhotila

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

Kevään lyhyet kurssit Topeliassa

Asahi- ja joogaharjoitus - 3 kerran kurssi

Keskiviikkoisin klo 18:00 – 19:30 alkaen 1.3.2023

Harjoituksessa yhdistyy kaksi itämaista filosofiaa ja liikuntaperinnettä, Intiassa syntynyt jooga ja kiinalainen terveysliikunta. Jälkimmäisen pohjalta (mm. Taiji ja Qigong) on kehitetty suomalainen terveysliikunta Asahi.

Harjoituksen keskeinen teema on luonnollisen hengityksen ohjaama tietoinen liike. Harjoitus vahvistaa, avaa ja rentouttaa kehoa sekä luo kehoon joustavuutta ja tasapainoa. Kurssin hinta: 45 €, jäsenille 40 €.

Kurssipaikka: Topelia

Ilmoittautuminen ja lisätietoa: Raine Järvinen, 045 160 9676, sähköposti: [raijarv\(at\)gmail.com](mailto:raijarv(at)gmail.com)

Sutraryhmä

Kokoontuu vielä kaksi kertaa sunnuntaina 26.2 ja 26.3. klo 18.00 – 19.30.

Alustus ja keskustelua joogasuttrasta.

26.2. alustajana Pekka Tuomi

26.3. alustajana Anna Kolehmainen

Ilmoittautuminen joka kerralle erikseen viikkoa ennen sähköpostitse:

annika.torn-raiskila@hotmail.com. Hinta 15 € / kerta.

Olet lämpimästi tervetullut joogaamaan kanssamme!

Seuraa Facebook- ja nettisivujamme www.joogaterapiayhdistys.fi