

JOOGATERAPIAYHDISTYKSEN KURSSIT SYKSYLLÄ 2021

Ilmoittautumiset ja tiedustelut

Sähköpostitse posti@joogaterapiayhdistys.fi torstai 2.9.2021 mennessä tai puh. (09) 637 573 **torstaina 2.9.2021 klo 14.00 – 16.00** tai suoraan ohjaajalle, jos niin neuvotaan alla. Ilmoittautuminen on onnistunut, kun olet saanut vastauksen. Puhelinpäivystys jatkuu 10.9.2021 lähtien perjantaisin klo 9.00 – 9.30.

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

Joogaryhmät alkavat viikolla 36, ja kokoontuvat syksyllä 12 kertaa. Syksyn hinta on 145 €, jäsenille 130 €. Voit maksaa myös Smartum liikuntaedulla.

Saliin mahtuu 14 osallistujaa, mutta ryhmän koko riippuu pandemiatilanteesta. Seuraa päivitettyä tietoa nettisivuiltamme. Ota mukaan iso pyyhe levitettäväksi salin joogamatolle ja joustava ja lämmin asu.

Pitkät kurssit Topeliassa, Topeliuksenkatu 3b

Maanantai	6.9. – 22.11.	10.00 – 11.30	Heli Mertanen; sopii myös aloittelijoille ilmoittautuminen heli.mertanem@me.com (huom. mertanem) tai viestillä 040 865 0833
	6.9. – 22.11.	17.30 – 19.00	Sirpa Immonen
Tiistai	7.9. – 23.11.	10.00 – 11.30	Anja Skrabb Täynnä
	21.9. – 23.11.	12.30 – 14.00	Sanna Kullberg; tutustu joogaan Sopii aloittelijoille. Hinta 125 €, jäsenet 110 €
	7.9. – 23.11.	18.30 – 20.00	Pekka Tuomi / Kateriina Kaukonen
Keskiviikko	8.9. – 24.11.	10.00 – 11.30	Annika Törn-Raiskila; yoga på svenska Täynnä
	8.9. – 24.11.	12.15 – 13.45	Kaisa Timonen Täynnä
Torstai	9.9. – 25.11.	10.30 – 12.00	Liisa Suonio Täynnä
	9.9. – 25.11.	13.00 – 14.30	Nora Palmgren / Erja Raiskila Täynnä
	9.9. – 25.11.	15.00 – 16.30	Helena Ikonen / Leena Koiso-Kanttila
	9.9. – 25.11.	17.00 – 18.30	Sanna Kullberg; erityisryhmä rintasyövän kokeneille, tiedustelut ja ilmoittautumiset santtu.santeri@gmail.com
	9.9. – 25.11.	19.00 – 20.30	Outi Finni; joogaharjoitus ja meditaatio Täynnä
Perjantai	10.9. – 26.11.	10.00 – 11.30	Karin Sillander; selkäjooga Täynnä
Sunnuntai	5.9. – 21.11.	18.15 – 19.45	Taru Yrjänäinen-Paatero, jooganopettaja SJL-opiskelija. Erikoishinta 100 € / kertamaksuna 10 €. Ilmoittautuminen suoraan ohjaajalle 2.9. mennessä taru.yrjanainen@gmail.com

Pitkät kurssit muualla

Pikku-Huopalahti, Korppaanmäentie 25, kerhotila

Tiistai 7.9. – 23.11. 18.15 – 19.45 Helena Ikonen / Annika Törn-Raiskila **Täynnä**
Ilmoittautuminen ja tiedustelut torstai 2.9. mennessä annika.torn-raiskila@hotmail.com tai puh. 050 346 1360. Ota mukaan oma alusta sekä joustava ja lämmin asu.

Katajanokan halli, Merikasarminkatu 1, liikuntasali

(Raitiovaunu 4, toiseksi viimeinen pysäkki)

Keskiviikko 8.9. – 24.11. 10.00 – 11.30 Maija Heikinheimo
Ilmoittautuminen torstai 2.9. mennessä posti@joogaterapiayhdistys.fi tai puh. (09) 637 573 torstai 2.9. klo 14.00 – 16.00. Ota mukaan oma pyyhe sekä joustava ja lämmin asu.

Syksyn lyhyet kurssit Topeliassa

Muistijooga, ohjaaja Antti Sipinen 3 + 3 kertaa

Maanantai 6.9. – 20.9. 12.30 – 13.45 peruskurssi
Maanantai 27.9. – 11.10. 12.30 – 13.45 jatkokurssi
Hinta 6 kertaa 80 €, 3 kertaa 40 € (joko perus- tai jatkokurssi).
Ilmoittautuminen torstai 2.9. mennessä [posti\(at\)joogaterapiayhdistys.fi](mailto:posti(at)joogaterapiayhdistys.fi) tai puh. (09) 637 573 torstai 2.9. klo 14.00 – 16.00.

Syksylle on suunnitteilla myös muita lyhytkursseja kuten esim. joogaa lapsille, sutrakurssi ja marraskuussa Hilikka-Liisa Vuoren Ääni, keho ja meditaatio - kurssi. Tarkempia tietoja näistä saadaan myöhemmin.

Seuraa sivujamme www.joogaterapiayhdistys.fi