

# JOOGATERAPIAYHDISTYKSEN KURSSIT SYKSYLLÄ 2020

## Ilmoittautumiset ja tiedustelut

Sähköpostitse tiistaihin **25.8.2020 mennessä** [posti@joogaterapiayhdistys.fi](mailto:posti@joogaterapiayhdistys.fi) tai puh. (09) 637 573 **25.8. klo 12.00 – 14.00** tai suoraan ohjaajalle, jos niin neuvotaan alla. Ilmoittautuminen on onnistunut, kun olet saanut vastauksen.

Puhelinpäivystys jatkuu 11.9.2020 lähtien perjantaisin klo 9.00 – 9.30.

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

Joogaryhmät alkavat viikolla 37, ellei toisin ilmoiteta, ja kokoontuvat syksyllä 12 kertaa. Syksyn hinta on 140 €, jäsenille 125 €. Voit maksaa myös Smartum-seteleillä. Ota mukaan oma alusta tai pyyhe sekä joustava ja lämmin asu.

Koronaohjeistus syksyn kursseille pandemian vuoksi. Katso erillinen ohje.

## Pitkät kurssit Topeliassa, Topeliuksenkatu 3b

Ryhmiin otetaan enintään 8 osallistujaa poikkeustilanteen vuoksi.

Maanantai	7.9. – 23.11.	09.15 – 10.45	Heli Mertanen; ilmoittautuminen <a href="mailto:heli.mertanem@me.com">heli.mertanem@me.com</a> (huom. mertanem) tai viestillä 040 865 0833
	7.9. – 23.11.	17.30 – 19.00	Sirpa Immonen
Tiistai	8.9. – 24.11.	10.00 – 11.30	Anja Skrabb
	8.9. – 24.11.*	12.30 – 14.00	Sinikka Rusanen; ilmoittautuminen <a href="mailto:rusanen.sinikka@gmail.com">rusanen.sinikka@gmail.com</a> tai p. 050 365 1854
	8.9. – 24.11.**	17.00 – 18.00	Outi Finni
	8.9. – 24.11.	18.30 – 20.00	Pirkko Talja / Pekka Tuomi
Keskiviikko	9.9. – 25.11.	10.00 – 11.30	Clara Ekeboom; yoga på svenska
	9.9. – 25.11.	12.00 – 13.30	Sylvi Särkkä / Kaisa Timonen
	9.9. – 25.11.	14.15 – 15.45	Sylvi Särkkä / Kaisa Timonen
	9.9. – 30.9.	(4 kertaa) ja 28.10-16.12. (8 kertaa) 18.30 – 20.00	Marja Vanhala; jooga ja meditaatio
Torstai	10. 9.– 26.11.	10.30 – 12.00	Liisa Suonio
	10. 9.– 26.11.	13.00 – 14.30	Nora Palmgren / Pirkko Talja
	10. 9.– 26.11.	15.00 – 16.30	Helena Ikonen; pitkään jooganneille ja ohjaajille
	10. 9.– 26.11.	17.00 – 18.30	Sanna Kullberg; erityisryhmä rintasyövän kokeneille, tiedustelut ja ilmoittautumiset <a href="mailto:santtu.santeri@gmail.com">santtu.santeri@gmail.com</a>
	10. 9.– 26.11.	19.00 – 20.30	Sanna Kullberg / Outi Finni; joogaharjoitus ja meditaatio
Perjantai	11. 9.– 27.11.	10.00 – 11.30	Karin Sillander; selkäjooga

\* Erikoishinta 105 €, jooganopettaja SJL®-opiskelija (ei lisäalennuksia).

\*\* Tunnin jooga, maksu 125 €, jäsenille 115 €

## Pitkät kurssit muualla

Pikku-Huopalahti, Korppaanmäentie 25, kerhotila

Tiistai 8.9. – 24.11. 18.15 – 19.45 Helena Ikonen / Annika Törn-Raiskila  
Ilmoittautuminen ja tiedustelut 25.8. mennessä [annika.torn-raiskila@hotmail.com](mailto:annika.torn-raiskila@hotmail.com) tai  
puh. 050 346 1360.  
Ota mukaan oma alusta, pyyhe sekä joustava ja lämmin asu.

Katajanokan halli, Merikasarminkatu 1, liikuntasali (Raitiovaunu 4, toiseksi viimeinen pysäkki)

Keskiviikko 9.9. – 25.11. 10.00 – 11.30 Maija Heikinheimo  
Ilmoittautuminen 25.8. mennessä [posti@joogaterapiayhdistys.fi](mailto:posti@joogaterapiayhdistys.fi) tai  
puh. (09) 637 573 tiistaina 25.8. klo 12.00 – 14.00.  
Ota mukaan oma pyyhe sekä joustava ja lämmin asu.

## Erityiskursseja Topeliassa, Topeliuksenkatu 3b

**Joogan alkeiskurssi**, neljä kertaa, Annika Törn-Raiskila ja Pekka Tuomi

Tiistai 25.8. ja 1.9. 17.00 – 19.00

Keskiviikko 26.8. ja 2.9. 17.00 – 19.00

Kurssin hinta 50 €

Ilmoittautumiset maanantaihin 17.8. mennessä [annika.torn-raiskila@hotmail.com](mailto:annika.torn-raiskila@hotmail.com).

**Muistijoogan alkeet ja jatkokurssi**, Antti Sipinen

Maanantai 7. – 28.9 12.00 – 13.30 Alkeiskurssi, neljä kertaa

Maanantai 5. – 26.10. 12.00 – 13.30 Jatkokurssi, neljä kertaa

Yhden kurssin hinta 65 €, jäsenille 60 €

Ilmoittautuminen 25.8. mennessä [posti@joogaterapiayhdistys.fi](mailto:posti@joogaterapiayhdistys.fi) tai  
puh. (09) 637 573 tiistaina 25.8. klo 12.00 – 14.00

**Joogaa lapsille**, viisi kertaa, 6-9 vuotiaat, Virpi Tallqvist

Sunnuntai 6.9. – 4.10. 17.30 – 18.15

Kurssin hinta aikuinen + lapsi 65 €, aikuinen + 2 lasta 100 €

Ilmoittautumiset 1.9. mennessä [virpitallqvist@hotmail.com](mailto:virpitallqvist@hotmail.com)

**Sutrakurssi jäsenille**, kolme kertaa (kolmannelta kerrasta sovitaan myöhemmin)

Sunnuntai 1.11. ja 22.11. 17.00 – 19.00

Keskustellaan joogasutrista eri ohjaajien alustusten pohjalta.

Kurssin hinta 30 €, vain jäsenille. Ilmoittautuminen 18.9 mennessä  
[posti@joogaterapiayhdistys.fi](mailto:posti@joogaterapiayhdistys.fi)

**Jooganohjaajan puheilmaisu; äänenhuoltoa, harjoituksia ja keskustelua,**

yhdistyksen ohjaajille, äänipedagogi Harriet Sevelius

Perjantai 9.10. 18.00 – 20.00

Lauantai 10.10. 10.00 – 10.45 Lyhyt joogaharjoitus

11.00 – 13.00 Kurssi jatkuu

Kurssin hinta 20 €. Ilmoittautumiset [posti@joogaterapiayhdistys.fi](mailto:posti@joogaterapiayhdistys.fi)

**Ääni, keho ja meditaatio** kolme kertaa, MuT, pedagogi Hilikka-Liisa Vuori

Maanantai 16.11. – 30.11. 15.30 – 17.00

Kurssin hinta 85 €, jäsenille 75 €.

Ilmoittautumiset 1.11.2020 mennessä: [posti@joogaterapiayhdistys.fi](mailto:posti@joogaterapiayhdistys.fi)