

JOOGATERAPIAYHDISTYKSEN KURSSIT SYKSYLLÄ 2020

Ilmoittautumiset ja tiedustelut

Sähköpostitse tiistaihin **25.8.2020 mennessä** 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

Ryhmiiin otetaan enintään 8 osallistujaa poikkeustilanteen vuoksi.

Maanantai	7.9. – 23.11.	09.15 – 10.45	Heli Mertanen; ilmoittautuminen heli.mertanem@me.com (huom. mertanem) tai viestillä 040 865 0833 * peruuntunut syksyn osalta
	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 rusanen.sinikka@gmail.com tai p. 050 365 1854
	8.9. – 24.11.**	17.00 – 18.00	Outi Finni * peruuntunut syksyn osalta
	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 * peruuntunut syksyn osalta
Torstai	10. 9.– 26.11.	10.30 – 12.00	Liisa Suonio
	10. 9.– 26.11.	13.00 – 14.30	Nora Palmgren / Pirkko Talja * peruuntunut syksyn osalta
	10. 9.– 26.11.	15.00 – 16.30	Helena Ikonen; pitkään jooganneille ja ohjaajille * peruuntunut syksyn osalta
	10. 9.– 26.11.	17.00 – 18.30	Sanna Kullberg; erityisryhmä rintasyövän kokeneille, tiedustelut ja ilmoittautumiset santtu.santeri@gmail.com * peruuntunut syksyn osalta
	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 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 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.

Muistijoogan alkeet ja jatkokurssi, Antti Sipinen

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

Yhden kurssin hinta 65 €, jäsenille 60 €

Ilmoittautuminen 25.8. mennessä posti@joogaterapiayhdistys.fi tai

puh. (09) 637 573 tiistaina 25.8. klo 12.00 – 14.00

Sutrakurssi jäsenille, kolme kertaa (kolmannesta 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

Jooganohjaajan puheilmaisu; äänenhuoltoa, harjoituksia ja keskustelua,

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

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