

JOOGATERAPIAYHDISTYKSEN KURSSIT SYKSYLLÄ 2022

Ilmoittautumiset ja tiedustelut

Sähköpostitse posti@joogaterapiayhdistys.fi 30.8.2022 mennessä tai puh. (09) 637 573 30.8. klo 10.00–12.00. Ilmoittautuminen suoraan ohjaajalle, jos alla niin neuvotaan. Ilmoittautuminen on onnistunut, kun olet saanut vastauksen. Puhelinpäivystys jatkuu 9.9.2022 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 36 ja kokoontuvat 12 tai 13 kertaa. Hinnat: 12 kertaa 150€, jäsenille 130 € ja 13 kertaa hinta 160 €, jäsenille 140 €. 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	5.9. – 28.11.	10.00 – 11.30	Heli Mertanen 13 kertaa; sopii myös aloittelijoille ilmoittautumine heli.mertanem@me.com (huom. mertanem) tai viestillä 040 865 0833
	12.9. – 12.12.	15.00-16.30	Outi Ruishalme, erikoishinta 100 €, 12 kertaa (ei 19.9. ja 31.10.), jooganopettaja SJL®-opiskelija, (ei lisäalennuksia). Sopii myös aloittelijoille.
	5.9. – 28.11.	17.30 – 19.00	Sirpa Immonen, lähi- ja etäohjaus 13 kertaa
Tiistai	6.9. – 22.11.	10.00 – 11.30	Anja Skrabb 12 kertaa
	6.9. – 22.11.	18.30 – 20.00	Pekka Tuomi 12 kertaa
Keskiviikko	7.9. – 23.11.	10.00 – 11.30	Annika Törn-Raiskila, yoga på svenska 12 ggr
	7.9. – 30.11.	12.15 – 13.45	Marja Kuisimin 13 kertaa
	7.9. – 30.11.	14.15 – 15.45	Kaisa Timonen 13 kertaa
Torstai	8.9. – 24.11.	10.30 – 12.00	Liisa Suonio 12 kertaa
	8.9. – 1.12.	13.00 – 14.30	Erja Raiskila / Kateriina Kaukonen 13 kertaa
	8.9. – 24.11.	15.00 – 16.30	Leena Koiso-Kanttila 12 kertaa
	8.9. – 24.11.	17.00 – 18.30	Sanna Kullberg, erityisryhmä rintasyövän kokeneille, lähi- ja etäohjaus, 12 kertaa tiedustelut ja ilmoittautumiset santtu.santeri@gmail.com
	8.9. – 24.11.	19.00 – 20.30	Outi Finni, joogaharjoitus ja meditaatio 12 kertaa
Perjantai	9.9. – 25.11.	10.00 – 11.30	Karin Sillander, selkäjooga 12 kertaa
	9.9. – 25.11.	12.00 – 13.00	Marja Kuismin, tuolijooga 12 kertaa hinta 135 €, jäsenet 120 €

Pitkät kurssit muualla

Pikku-Huopalahti, Korppaanmäentie 25, kerhotila

Tiistai	6.9. – 22.11.	18.15 – 19.45	Annika Törn-Raiskila / Taru Yrjänäinen-Paatero 12 kertaa. Ilmoittautuminen ja tiedustelut 30.8. mennessä suoraan ohjaajalle annika.torn-raiskila@hotmail.com tai puh. 050 346 1360. Ota mukaan joogamatto sekä joustava, lämmin asu.
---------	---------------	---------------	--

Syksyn lyhyet kurssit Topeliassa

Muistijooga

Ohjaaja Antti Sipinen 4 kertaa

Maanantaina 5.9., 12.9., 19.9. ja 26.9. klo13.00 – 14.30

Sopii myös aloittelijoille sekä muistijoogaa ennen harjoittaneille

Hinta 70 €, jäsenille 60 €

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

Joogaa lapsille 6 – 9 v

Ohjaaja Virpi Tallqvist, 4 kertaa

Sunnuntaisin 18.9., 25.9., 2.10. ja 9.10. klo 17.00 – 17.45

Hinta aikuinen + 1 lapsi 60 € ja aikuinen + 2 lasta 80 €

Ilmoittautuminen suoraan ohjaajalle 10.9. mennessä virpitallqvist@hotmail.com

Tutustutaan joogaan leikin, mielikuvien ja tarinoiden kautta. Mielikuvamatkoilla osallistujat pääsevät eläytymään mm. eläinhahmoihin, liikkumaan ja rentoutumaan. Kurssi on tarkoitettu 6 - 9 vuotiaille lapsille yhdessä aikuisen kanssa. Se soveltuu sekä joogaan tutustuville että jo aiemmin jooganneille, myös lapsille, jotka hyötyvät pienestä ryhmästä.

Sutraryhmä

Kokoontuu kahtena sunnuntaina: 23.10. ja 20.11. klo 16.00 – 17.30.

Alustus ja keskustelua joogasutrasta. Ilmoittautuminen viikkoa ennen (16.10 ja 13.10) sähköpostitse: posti@joogaterapiayhdistys.fi Hintaa 15 € / kerta.

Seuraa nettisivujamme www.joogaterapiayhdistys.fi