

JOOGATERAPIAYHDISTYKSEN KURSSIT SYKSYLLÄ 2023

Ilmoittautumiset ja tiedustelut

Ilmoittautuminen sähköpostitse osoitteella posti@joogaterapiayhdistys.fi maanantaihin 4.9. mennessä. Ilmoittautuminen puhelimitse ma 4.9. klo 10.00 – 12.00 puh. (09) 637 573. Ilmoittautuminen suoraan ohjaajalle, jos alla niin neuvotaan. Ilmoittautuminen on onnistunut, kun olet saanut vastauksen. Huom. Jos ilmoitduit jo keväällä niin sinun ei tarvitse ilmoittautua uudestaan!

Yhdistyksen puhelinpäivystys jatkuu 15.9.2023 alkaen perjantaisin klo 9.00 – 9.30.

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

Joogaryhmät alkavat pääsääntöisesti viikolla 37 ja kokoontuvat 11, 12 tai 13 kertaa. Hinnat: 11 kertaa hinta 150 €, jäsenille 130 €, 12 kertaa hinta 160 €, jäsenille 140 €, 13 kertaa 170 €, jäsenille 150 €. Voit maksaa myös Smartum liikuntaedulla.

Pitkät kurssit Topeliassa, Topeliuksenkatu 3b

Salissa on joogamattoja ja joogan apuvälineitä. Voit myös ottaa mukaan ison pyyhkeen levitettäväksi salin joogamatolle. Ota harjoitukseen joustava, lämmin asu.

Maanantai-iltaisin on tarjolla etä- ja hybriditunti!

Maanantai	11.9. – 4.12.	10.00 – 11.30	Heli Mertanen, 13 kertaa; sopii myös aloittelijoille ilmoittautuminen heli.mertanem(@)me.com tai viestillä 040 865 0833
	11.9. – 27.11.	17.30 – 19.00	Sirpa Immonen, lähi- ja etäohjaus, 12 kertaa
Tiistai	12.9. – 28.11.	10.00 – 11.30	Anja Skrabb, 12 kertaa
	12.9. – 28.11.	18.30 – 20.00	Pekka Tuomi ja Tuija Vuorinen, 12 kertaa
Keskiviikko	13.9. – 29.11.	10.00 – 11.30	Annika Törn-Raiskila, yoga på svenska, 12 gånger
	13.9. – 29.11.	12.15 – 13.45	Annika Törn-Raiskila, 12 kertaa
	13.9. – 29.11.	14.15 – 15.45	Kaisa Timonen, 12 kertaa
	13.9. – 13.12.	18.30 – 20.00	Martina Torppa jooganopettaja SJL®-opiskelija. Joogaharjoitus, meditaatio ja mahdollisuus keskusteluun. Sopii myös aloittelijoille. 11 kertaa (ei 27.9., 8.11., 6.12.) Erikoishinta 110 € (ei lisäalennuksia).
Torstai	14.9. – 30.11.	10.30 – 12.00	Liisa Suonio, 12 kertaa
	14.9. – 30.11.	13.00 – 14.30	Erja Raiskila / Kateriina Kaukonen 12 kertaa
	14.9. – 30.11.	15.00 – 16.30	Marja Kuismin, 12 kertaa
	14.9. – 30.11.	17.00 – 18.30	Joogaa joogaterapeutillisella lähestymistavalla. Tiedustelut ja ilmoittautumiset: kullberg.sanna1@gmail.com
	21.9. – 30.11.	19.00 – 20.30	Outi Finni, joogaharjoitus ja meditaatio, 11 kertaa
Perjantai	15.9. – 1.12.	10.00 – 11.30	Karin Sillander, selkäjooga 12 kertaa

Pitkät kurssit muualla

Pikku-Huopalahti, Korppaanmäentie 25, kerhotila

Tiistai 12.9. – 28.11. 18.15 – 19.45 Annika Törn-Raiskila / Taru Yrjänäinen-Paatero
12 kertaa. Ilmoittautuminen ja tiedustelut 28.8. mennessä
suoraan ohjaajalle annika.torn-raiskila@hotmail.com
tai puh. 050 346 1360. Ota mukaan joogamatto se
kä joustava, lämmin asu.

Syksyn lyhyet kurssit Topeliassa

Tutustu joogaan!

Neljä kertaa: Maanantaina 21.8., torstaina 24.8., maanantaina 28.8 ja torstaina 31.8. klo 17.30-19.30.
Ohjaajina Sanna Kullberg ja Tuija Vuorinen. Hinta 80 €. Jäsen 60 €
Ilmoittautumiset 13.8. mennessä sähköpostitse: kullberg.sanna1@gmail.com

Tutustumiskurssilla yhdistämme teoriaa ja käytäntöä: kuulemme mitä jooga on ja kuinka harjoitusta tehdään turvallisesti itseä kuunnellen. Opettelemme paitsi joogaliikkeitä ja -asentoja, myös hellittämistä ja hengittämistä. Säätelemme harjoituksen aina itselle sopivaksi. Tärkeätä ei ole asentojen ulkoinen muoto, vaan oma kokemus harjoituksesta. Oikein tehtynä harjoitus vie meitä kohti hyvinvointia, itsetuntemusta, tasapainoa ja iloa.

Tervetuloa sellaisena kuin olet!

Sutraryhmä

Alustus ja keskustelua joogasuttrasta.

Kokoontuu 4 kertaa, syksyllä 2023 kolmena sunnuntaina 24.9, 19.11. ja 10.12. klo 17.30 – 19.30.

Neljäs kerta 14.1.2024 klo 17.30 – 19.30.

Tällä jaksolla käsittelemme sutran 1. lukua.

Alustajana Anna Kolehmainen. Hinta 25 € / kerta, jäsen 20 € / kerta

Ilmoittautuminen sähköpostitse: annika.torn-raiskila@hotmail.com

Asahi jooga

Lyhytkurssi 6 kertaa. Keskiviikko 25.10. – 29.11. klo 16.30 – 18.00.

Hinta 90 €, jäsenet 75 €.

Ilmoittautuminen ja lisätietoa: Raine Järvinen, puh. 045 1609676 tai raijarv@gmail.com

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.

Olet lämpimästi tervetullut joogaamaan kanssamme!

Seuraa Facebook- ja nettisivujamme www.joogaterapiayhdistys.fi