

JOOGATERAPIAYHDISTYKSEN KURSSIT SYKSYLLÄ 2021

Ilmoittautumiset ja tiedustelut

Sähköpostitse posti@joogaterapiayhdistys.fi torstai 2.9. mennessä tai puh. (09) 637 573 torstaina 2.9. 2021 klo. 14-16 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.

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 määrätään noin kuukausi ennen kurssin alkua ja se riippuu pandemiatilanteesta. Ota mukaan iso pyyhe levitettäväksi salin joogamatolle ja joustava, lämmin asu.

Pitkät kurssit Topeliassa, Topeliuksenkatu 3b

Maanantai	6.9.–22.11.	10.00–11.30	Heli Mertanen; sopii myös aloittelijoille ilmoittautuminen heli.mertanem(at)me.com (huom. mertanem) tai viestillä 040 8650833
	6.9.–22.11.	17.30–19.00	Sirpa Immonen
Tiistai	7.9.–23.11.	10.00–11.30	Anja Skrabb
	7.9.–23.11.	12.30–14.00	ohjaaja vielä avoin
	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
	8.9.–24.11	12.15–13.45	Kaisa Timonen
Torstai	9.9.–25.11.	10.30–12.00	Liisa Suonio
	9.9.–25.11.	13.00–14.30	Nora Palmgren/Erja Raiskila
	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(at)gmail.com
	9.9.–25.11.	19.00–20.30	Outi Finni, joogaharjoitus ja meditaatio
Perjantai	10.9.–26.11.	10.00–11.30	Karin Sillander; selkäjooga
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(at)gmail.com .

Pitkät kurssit muualla

Pikku-Huopalahti, Korppaanmäentie 25, kerhotila

Tiistai 7.9.–23.11. klo 18.15–19.45 Helena Ikonen/Annika Törn-Raiskila.
Ilmoittautuminen ja tiedustelut torstai 2.9.2021 mennessä suoraan ohjaajalle annika.torn-raiskila(at)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 8.9.–24.11. klo 10.00–11.30 Maija Heikinheimo
Ilmoittautuminen [posti\(at\)joogaterapiayhdistys.fi](mailto:posti(at)joogaterapiayhdistys.fi) torstai 2.9. mennessä tai puh. (09) 637 573 torstaina 2.9. klo 14-16.
Ota mukaan oma alusta ja pyyhe sekä joustava ja lämmin asu.

Syksyn lyhyet kurssit Topeliassa

Muistijooga, ohjaaja Antti Sipilä 3+3 kertaa

Maanantai 6.9. – 20.9. peruskurssi klo 12.30 – 13.45

Maanantai 27.9. – 11.10. jatkokurssi klo 12.30 – 13.45

Hinta 6 kertaa 80 €, 3 kertaa 40 € (joko perus- tai jatkokurssi)

Ilmoittautuminen [posti\(at\)joogaterapiayhdistys.fi](mailto:posti(at)joogaterapiayhdistys.fi) torstai 2.9. mennessä tai puh. (09) 637 573 torstaina 2.9. klo 14-16.

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