

# JOOGATERAPIAYHDISTYKSEN KURSSIT SYKSYLLÄ 2022

## Ilmoittautumiset ja tiedustelut

Sähköpostitse [posti\(at\)joogaterapiayhdistys.fi](mailto:posti(at)joogaterapiayhdistys.fi) 30.8. mennessä, tai 30.8. klo 10.00 – 12.00 puh. (09) 637 573. Ilmoittautuminen suoraan ohjaajalle, jos niin neuvotaan alla.

**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.**

Joogaryhmät alkavat pääsääntöisesti viikolla 36, ja kokoontuvat 12 tai 13 kertaa. Hinnat: 12 kertaa 150 €, jäsenille 130 € ja 13 kertaa 160 €, jäsenille 140 €. Voit maksaa myös Smartum liikuntaedulla.

## Pitkät kurssit Topeliassa, Topeliuksenkatu 3b

Joogamattoja on, voit ottaa mukaan ison pyyhkeen levitettäväksi salin joogamatolle ja joustava, lämmin asu.

Maanantai	5.9. – 28.11.	10.00 – 11.30	Heli Mertanen 13 kertaa; sopii myös aloittelijoille ilmoittautuminen <a href="mailto:heli.mertanem(at)me.com">heli.mertanem(at)me.com</a> (huom. <a href="#">mertanem</a> ) tai viestillä 040 865 0833
	5.9. – 28.11.	17.30 – 19.00	Sirpa Immonen, lähi- ja etäohjaus 13 krt
Tiistai	6.9. – 22.11.	10.00 – 11.30	Anja Skrabb 12 krt
	6.9. – 22.11.	18.30 – 20.00	Pekka Tuomi 12 krt
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 krt
	7.9. – 30.11.	14.15 – 15.45	Kaisa Timonen 13 krt
	7.9. – 9.11.	16.45 – 18.15	Sanna Kullberg, <b>Tutustu joogaan!</b> 10 krt. Sopii aloittelijoille hinta 130 € (jäsenet 110 €)
Torstai	8.9. – 24.11.	10.30 – 12.00	Liisa Suonio 12 krt
	8.9. – 24.11.	13.00 – 14.30	Erja Raiskila / Kateriina Kaukonen 13 krt
	8.9. – 24.11.	15.00 – 16.30	Leena Koiso-Kanttila 12 krt
	8.9. – 24.11.	17.00 – 18.30	Sanna Kullberg; erityisryhmä rintasyövän kokeneille, lähi- ja etäohjaus, 12 krt tiedustelut ja ilmoittautumiset <a href="mailto:santtu.santeri(at)gmail.com">santtu.santeri(at)gmail.com</a>
	8.9. – 24.11.	19.00 – 20.30	Outi Finni, joogaharjoitus ja meditaatio 12 krt
Perjantai	9.9. – 25.11.	10.00 – 11.30	Karin Sillander; selkäjooga 12 krt
	9.9. – 25.11.	12.00 – 13.00	Marja Kuismin Tuolijooga 12 krt

Sunnuntai 2.10. – 27.11. 18.15 – 19.45 Taru Yrjänäinen-Paatero, **9 kertaa**  
**Hinta 120 €, jäsen 105 €, tai kertamaksuna 15 €.** Ilmoittautuminen suoraan ohjaajalle 30.8. mennessä taru.yrjanainen(at)gmail.com.

## Etäjooga

Torstaisin 8.9. – 24.11. 10.00 – 11.30 Annika Törn-Raiskila

Huomaa myös maanantain ja torstain hybridi iltajoogat!

## Pitkät kurssit muualla

### Pikku-Huopalahti, Korppaanmäentie 25, kerhotila

Tiistai 6.9. – 22.11. 18.15 – 19.45 Annika Törn-Raiskila / Taru Yrjänäinen-Paatero. 12 krt

Ilmoittautuminen ja tiedustelut 30.8. mennessä suoraan ohjaajalle annika.torn-raiskila(at)hotmail.com tai puh. 050 346 1360.

Ota mukaan joogamatto sekä joustava ja lämmin asu.

## Syksyn lyhyet kurssit Topeliassa

### Muistijooga

Ohjaaja Antti Sipinen 4 kertaa

Maanantaina 5.9., 12.9., 19.9. ja 26.9. klo 13.00 – 14.30

Sopii myös aloittelijoille sekä muistijoogaa ennen kokeneille

Hinta 70 €, jäsenille 60 €

Muistijoogassa aktivoidaan aivoja sekä tehdään yksinkertaisia joogaliikkeitä harjoitusta varten erityisesti kehitetyllä 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(at)hotmail.com

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

## **Sutraryhmä**

Kokoontuu kaksi sunnuntaita: 23.10. ja 20.11. klo 16.00 – 17.30.

Alustus ja keskustelua joogasutrasta. Ilmoittautuminen posti(at)joogaterapiayhdistys.fi viikkoa ennen, (16.10 ja 13.10). Hinta 15 € / kerta.