

JOOGATERAPIAYHDISTYKSEN KURSSIT KEVÄÄLLÄ 2024

Ilmoittautumiset ja tiedustelut

Ilmoittautuminen sähköpostitse osoitteella posti@joogaterapiayhdistys.fi **torstaihin 4.1. mennessä.**

Ilmoittautuminen puhelimitse to 4.1. klo 13.00 – 15.00 puh. (09) 637 573. Ilmoittautuminen suoraan ohjaajalle, jos alla niin neuvotaan. Ilmoittautuminen on onnistunut, kun olet saanut vastauksen.

Huom. Jos ilmoittauduit jo syksyllä ohjaajalle niin sinun ei tarvitse ilmoittautua uudestaan!
Yhdistyksen puhelinpäivystys jatkuu 12.1. lähtien perjantaisin klo 9.00–9.30.

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

Joogaryhmät alkavat pääsääntöisesti viikolla 2 ja kokoontuvat 15 kertaa.

Hinnat: 15 kertaa 190 €, jäsenille 170€

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-iltaisain on tarjolla etä- ja hybriditunti!

Maanantai	15.1. – 29.4.	10.00–11.30	Heli Mertanen, 15 kertaa; sopii myös aloittelijoille Ilmoittautuminen heli.mertanem(@)me.com (huom. mertanem) tai viestillä 040 8650833
	8.1. – 22.4.	17.30–19.00	Sirpa Immonen, lähi- ja etäohjaus , 15 kertaa
Tiistai	9.1. – 16.4.	10.00–11.30	Anja Skrabb, 15 kertaa
	9.1. – 16.4.	18.30–20.00	Pekka Tuomi ja Tuija Vuoriinen, 15 kertaa
Keskiviikko	10.1. – 17.4.	10.00–11.30	Annika Törn-Raiskila, yoga på svenska 15 ggr
	10.1. – 17.4.	12.15–13.45	Outi Ruishalme, 15 kertaa, erikoishinta 130€ jooganopettaja SJL®-opiskelija, (ei lisäalennuksia). Sopii myös aloittelijoille
	10.1.– 24.4.	14.15–15.45	Kaisa Timonen, 15 kertaa, ei 27.3
Torstai	11.1. – 18.4.	10.30–12.00	Liisa Suonio 15 kertaa
	11.1. – 25.4.	13.00–14.30	Erja Raiskila ja Kateriina Kaukonen, 15 kertaa, ei 28.3.
	11.1. – 25.4.	15.00–16.30	Marja Kuismin 15 kertaa ei 28.3.
	11.1. – 18.4.	17.00–18.30	Sanna Kullberg, 15 kertaa Joogaa joogaterapeutillisella lähestymistavalla. Tiedustelut ja ilmoittautumiset: kullberg.sanna1(@)gmail.com
	11.1. – 18.4.	19.00–20.30	Outi Finni, joogaharjoitus ja meditaatio 14 kertaa ,

ei 28.3, hinta 180€, jäsenille 160€

Perjantai 12.1. – 3.5 10.00–11.30 Karin Sillander, selkäjooga, 15 kertaa (ei 22.3)

Pitkät kurssit muualla

Pikku-Huopalahti, Korppaanmäentie 25, kerhotila

Tiistai 10.1. - 16.4. klo 18.15–19.45 Annika Törn-Raiskila ja Taru Yrjänäinen-Paatero, 15 kertaa
Ilmoittautuminen ja tiedustelut 4.1.2024 mennessä suoraan ohjaajalle annika.torn-raiskila(at)hotmail.com tai puh. 050 346 1360.
Ota mukaan joogamatto sekä joustava, lämmin asu.

Lyhyet kurssit Topeliassa

Sutraryhmä

Alustus ja keskustelua joogasutrista

Luennoitsija: Anna Kolehmainen, jooganopettaja, kuvataiteilija

Syksyllä alkanut kurssi Patanjalin Yoga Sutran I luku, neljäs kerta jatkuu sunnuntaina 14.1.2024 klo 17.30-19.30.

14.1. 2024 aiheena on **Keskittyneen mielentilan merkitys arjessa.**

Hinta: 25€/kerta, jäsen 20€/kerta

Ilmoittautuminen viimeistään viikkoa ennen sähköpostitse: annika.torn-raiskila@hotmail.com

Patanjalin Yoga Sutrien tutkiskelu jatkuu talvella ja keväällä sutrien toisella luvulla neljänä sunnuntaina klo 17.30-19.30.

Merkkaa jo kalenteriisi sunnuntait 11.2., 17.3., 14.4. ja 5.5.

Joogasutrien toinen luku, Sādhana pāda, käsittelee joogaharjoitusta. Siinä esitellään mm. joogan kahdeksanosainen polku, joka määrittelee joogan kahdeksan osaa:

yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, ja samadhi

Osallistuminen ei edellytä aikaisempaa joogafilosofian tuntemusta. Luennot sopivat jokaiselle joogasta ja tasapainoisesta elämästä kiinnostuneille. Käytännön kokemus joogaharjoituksesta on suositeltavaa, mutta ei välttämätöntä.

Ilmoittautuminen sutraryhmään viimeistään viikkoa ennen luentoa

sähköpostitse: annika.torn-raiskila@hotmail.com

Hinta: 25 €/kerta, jäsen 20 €/kerta

Paikka: Topelia, Topeliuksenkatu 3b, Helsinki

Asahi ja jooga

Keväälle on suunniteilla myös Asahi- ja joogakurssi, jonka tarkemmat päivämäärät ilmoitetaan myöhemmin.

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