

JOOGATERAPIAYHDISTYKSEN KURSSIT KEVÄÄLLÄ 2024

Ilmoittautumiset ja tiedustelut

Vapaita paikkoja voi tiedustella sähköpostitse osoitteella: posti@joogaterapiayhdistys.fi
Yhdistyksen puhelinpäivystys perjantaisin klo 9.00–9.30.

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

Joogaryhmät ovat alkaneet pääsääntöisesti viikolla 2 ja kokoontuvat kevään aikana 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. <u>mertanem</u>) 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. 18.15–19.45 Annika Törn-Raiskila ja
Taru Yrjänäinen-Paatero, 15 kertaa
Ilmoittautuminen ja tiedustelut suoraan ohjaajalle
annika.torn-raiskila@hotmail.com tai puhelimitse
puh. 050 346 1360.
Ota mukaan joogamatto sekä joustava, lämmin
asu.

Lyhyet kurssit Topeliassa

Asahi ja jooga

Keväälle on suunniteilla Asahi- ja joogakurssia, 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 nettisivujamme www.joogaterapiayhdistys.fi