

JOOGATERAPIAYHDISTYKSEN KURSSIT SYKSYLLÄ 2024

Ilmoittautumiset ja tiedustelut

Ilmoittautuminen sähköpostitse osoitteella: [posti\(at\)joogaterapiayhdistys.fi](mailto:posti@joogaterapiayhdistys.fi) **torstaihin 29.8. mennessä.**

Ilmoittautuminen puhelimitse 29.8. klo10–12 puh. (09) 637 573.

Ilmoittautuminen suoraan ohjaajalle, jos alla niin neuvotaan. **Ilmoittautuminen on onnistunut, kun olet saanut vastauksen.** Huom. Jos ilmoittauduit jo keväällä ohjaajalle niin sinun ei tarvitse ilmoittautua uudestaan!

Yhdistyksen puhelinpäivystys jatkuu 6.9.2024 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 12-15 kertaa, joogaharjoituksen kesto on 90 minuuttia. Etäjoogaharjoituksen kesto on 60 minuuttia.

Hinnat: 15 kertaa 190 €, jäsenille 170 €,
 14 kertaa 180 €, jäsenille 160 €
 13 kertaa 170 €, jäsenille 150 €
 12 kertaa 160 €, jäsenille 140 €
Etäjooga: 14 kertaa 150 €, jäsenille 130 € (60min)

Voit maksaa myös Smartum liikuntaedulla.

Pitkät kurssit Topeliassa, Topeliuksenkatu 3b

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

Maanantai-iltaisain on tarjolla hybriditunti ja tiistaisin etäjoogaa.

Maanantai

2.9.–9.12. 10–11.30

Heli Mertanen, 15 x Tiedustelut ja ilmoittautumiset:
[heli.mertanem\(at\)me.com](mailto:heli.mertanem@me.com) (huom. mertanem)
tai viestillä 040 8650833

2.9.–2.12. 17.30–19.00

Sirpa Immonen, **lähi- ja etäohjaus**, 14 x

Tiistai

3.9.–26.11. 10.00–11.30

Anja Skrabb, 13 x

3.9.–3.12. 17.00–18.00

Jaana Sandelin, **etäjooga** 14 x

10.9.–10.12.18.30–20.00

Pekka Tuomi ja Tuija Vuorinen, 14 x

Keskiviikko

4.9.–4.12. 10.00–11.30
4.9.–4.12. 12.15–13.45
4.9.–27.11. 18.30–20.00

Annika Törn-Raiskila, yoga på svenska, 14 ggr
Kaisa Timonen, 14 x. **Ryhmä täynnä**
Martina Torppa, 13 x

Torstai

5.9.–5.12. 10.30–12.00
5.9.–28.11. 13.00–14.30
5.9.–12.12. 15.00–16.30
5.9.–5.12. 17.00–18.30

Liisa Suonio, 14 x
Erja Raiskila ja Kateriina Kaukonen, 13 x
Marja Kuismin, 15 x
Sanna Kullberg, 14 x Joogaa joogaterapeutilla
lähestymistavalla. Tiedustelut ja ilmoittautumiset:
kullberg.sanna1(at)gmail.com
Outi Finni, joogaharjoitus ja meditaatio, 15 x

5.9.–12.12. 19.00–20.30

Perjantai

6.9.–29.11. 10.00–11.30

Karin Sillander, selkäjooga, 12 x, ei 22.11.
Ryhmä täynnä

Pitkät kurssit muualla

Pikku-Huopalahti, Korppaanmäentie 25, kerhotila.

Ilmoittautuminen ja tiedustelut **29.8.2024 mennessä** suoraan ohjaajalle:
annika.torn-raiskila(at)hotmail.com tai puh. 050 346 1360.
Ota mukaan joogamatto sekä joustava, lämmin asu.

Tiistai

3.9.–10.12. 18.15–19.45

Annika Törn-Raiskila ja Taru Yrjänäinen-Paatero, 15x

Lyhyet kurssit Topeliassa

Tutustu joogaan elokuussa tiistaina 27.8. ja torstaina 29.8. klo 17.00-19.00

Tule tutustumaan ja kokeilemaan joogaa sekä aloita uusi harrastus.
Tutustumiskerroille EI OLE OSALLISTUMISMAKSUA!

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. Säätellemme 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!

Ohjaajina Sanna Kullberg ja Tuija Vuorinen, jooganopettaja SJL®,
Ilmoittautumiset 25.8. mennessä: kullberg.sanna1@gmail.com

Yhdistyksen jäsentapahtuma lauantaina 7.9. klo 11.00 -13.00

Jäsentapahtuman aiheena on Asahi-jooga.

Harjoituksessa yhdistyy kaksi itämaista filosofiaa ja liikuntaperinnettä, Intiassa syntynyt jooga ja kiinalainen terveysliikunta. Jälkimmäisen pohjalta (mm. Taiji ja Qigong) on kehitetty suomalainen terveysliikunta Asahi.

Jäsentapahtumaan EI OLE OSALLISTUMISMAKSUA!

Harjoitus koostuu Asahi-qigong ja joogaosuudesta

Asahi – qigong osuus on n. 40 min. Osio on rakennettu Asahin kehykselle, jossa on liikesarjoja qigongista Tämä osuus tehdään seisten.

Lempeässä joogaosuudessa rauhoitutaan aktiivisemmasta vaiheesta ja saatetaan harjoitus päätökseen.

Ohjaaja Raine Järvinen, jooganopettaja SJL®, Asahi Health ohjaaja

Ilmoittautumiset 29.8. mennessä: [heli.mertanem\(at\)me.com](mailto:heli.mertanem(at)me.com) (huom. mertanem)

Sutraryhmä - alustus ja keskustelua joogasutrista

Syksyn Patanjalin joogasutrien tutkiskelu jatkuu Joogasutrien kolmannen luvun, Vibhuti Padan, tarkastelulla.

Luennoitsijana toimii Anna Kolehmainen, jooganopettaja SJL®, kuvataiteilija

Luennot ovat neljänä sunnuntaina klo 17.30–19.30.

Päivämäärät: 15.9., 13.10., 3.11. ja 8.12.

Lisätietoa kesän lopulla.

Tervetuloa – nähdään matoilla!