

JYVÄSKYLÄN SEUDUN JOOGAYHDISTYS RY

Jäsenkirje 3/2026, 20.7.2026

Kesätervehdys,

Muistathan, että yhdistys tarjoaa jäsenille **saunailan** Kiviniemessä torstaina 20.8. klo 17.30-21.00. Toivottavasti innostut tulemaan mukaan! Kiviniemen kesämaja saunoineen on ainutlaatuinen paikka, ja pääsemme pitkän kesätauon jälkeen taas tapaamaan toisiamme.

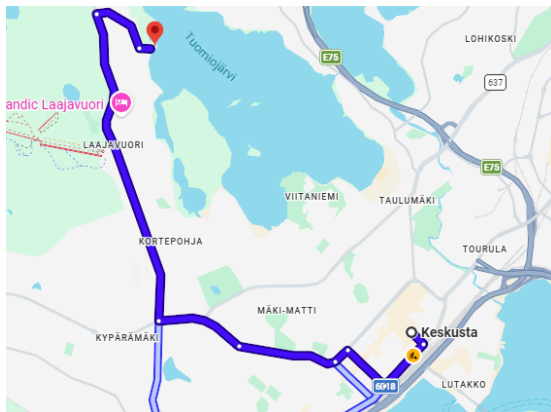
Aloitamme miesten saunavuorolla, ja noin klo 18.30-18.45 pääsevät naiset kylpemään ja uimaan. Saunoja on kaksi: tavallinen puusauna ja savusauna.

Kiviniemessä meillä on saunojen lisäksi käytössä pieni mökki, grillikatos ja kaunis pihapiiri. Toivomme, että viihdyt siellä jo ennen ja jälkeen saunomisen. Tarjoamme saunakahvit ja pullat sekä mehua ja vettä. Tuo omat makkarat, jos haluat grillata

Löydät tietoa Kiviniemestä osoitteessa <https://www.opistolaisyhdistysjkl.fi/>

Voit tarkistaa reitin esimerkiksi Google Mapsin reittihausta. Osoite on Haukkalantie 34. Tienviitta perille on aika huomaamaton, olethan tarkka.

Ilmoittaudu saunailtaan viimeistään 18.8. yhdistyksen sähköpostiin. Saunailta ja tarjoilu ovat ilmaista, mutta haluamme varmistaa, että meillä on riittävästi tarjottavaa.



Reitti Kiviniemeen keskustasta

Toinen asia, mistä haluan muistuttaa, on **yhdistyksen viikonloppukurssi Saarijärven Joogaopistolle on 18. - 20.9.2026.** Teemana on yin-jooga, pranayama ja retki Kulhanvuorelle.

Kerroin kurssista tarkemmin edellisessä jäsenkirjeessä, ja siitä löytyy tietoa myös viimeisestä Joogalehdestä.

Tapahtuma on varattu joogayhdistyksellemme, ja **voit ilmoittautua yhdistyksen sähköpostiin 24.7. saakka.** Tämän jälkeen kurssi avautuu kaikille, ja ilmoittautuminen tehdään suoraan Joogaliiton sivuilla. Jos ilmoittaudut yhdistyksen

spostissa, kerro minkälaisen majoituksen haluat. Kerro myös tarvitsetko kyydin vai voitko kenties tarjota sitä muille. Mikäli ilmoittaudut myöhemmin Joogaliiton nettisivuilla ja sinulla on kyytitoiveita, ota yhteyttä meihin sähköpostin välityksellä.

Kuten edellisessä viestissä kirjoitin, muista, että kurssi sopii myös aloittelijoille eikä haittaa, vaikka yin-jooga ja pranayama olisivat sinulle uusia asioita. Toteutamme näissäkin harjoituksissa SJL-joogan periaatteita: hienovaraista etenemistä mielen hiljentymiseen rauhallisten liikkeiden avulla. Yin-joogan lisäksi meillä on samanlaisia harjoituksia kuin Puistokoulun lauantaiamuissa ja kesäjoogassa.

Hyvää loppukesää toivottaen

Marjaana Lehto, pj.