

JYVÄSKYLÄN SEUDUN JOOGAYHDISTYS RY

Jäsenkirje 5/2025, 10.12.2025

Joulukuinen tervehdys

Syksyn joogaharjoitukset ovat päättyneet, ja osallistujia on ollut edellistä vuotta enemmän, noin 35 – 40. Puistokoulun salissa on meille hyvin tilaa. emmekä ole joutuneet rajoittamaan osallistujien määrää. Meillä on useita ohjaajia ja tämä ohjaajien vaihtuvuus on toimintamme rikkaus. Ohjauksen yhtenäisyyden takaa se, että kaikkien opetus rakentuu Suomen Joogaliiton SJL-joogan pohjalle. Harjoituksissa on tärkeää oman kehon kuuntelu, ja liikkeen tekeminen omaa luonnollista hengitystä seuraten.

Jooga ja vanheneminen tutkimuksessa ja elämässä

Järjestämme Puistokoulun liikuntasalissa joogatapahtuman lauantaina 10.1.2026 klo 10.30 -14. Ohjelman vetäjä on Irma Äyräväinen, jooganopettaja ja terveystieteiden tohtori.

Tapahtuma on tarkoitettu ensisijaisesti yhdistyksen jäsenille, mutta on avoin myös muille joogasta ja yhdistyksen toiminnasta kiinnostuneille. Toivomme, että kerrot tapahtumasta lähipiirillesi. Tilaisuus on maksullinen ja pääsymaksu on kaikille sama 15 €.

Tilaisuuden ennakkoilmoittautuminen tulee tehdä yhdistyksen sähköpostiin jkl.joogayhdistys@gmail.com viimeistään 7.1. Maksakaa pääsymaksu yhdistyksen tilille FI15 5290 0220 120651. Käyttäkää maksamisessa viitenumeroa 301 (tai 26013). Voit maksaa myös paikan päällä (käteinen tai MobilePay). Tuotot kerätään Saarijärven Joogaopiston toiminnan tukemiseksi.

Ohjelma:

10.30-10.45 Alkusanat
10.45-12.15 Joogaharjoitus
12.15-12.45 Tauko, välipala
12.45-13.30 Luento ja keskustelua
13.30-14.00 Tuolijooga (Irma)

Muistattehan, että koululla ei ole joogamattoja, joten ota oman matto mukaasi.

Kevätjooga

Kevään joogakurssi alkaa puolivälissä tammikuuta eli seuraavina lauantapäivinä klo 10.30–11.55. Joogaharjoituksia on yhteensä 13 kpl ja kurssin hinta 40 €. Joogalauantait ovat 17.1., 24.1., 31.1., 7.2., 14.2., 21.2., 7.3., 14.3., 21.3., 28.3, 11.4., 18.4. ja 25.4.

Mikäli et ole ilmoittautunut syysjoogan yhteydessä, voit ilmoittautua kevään kurssille jo joulukuun aikana yhdistyksen sähköpostiin jkl.joogayhdistys@gmail.com. Maksa kurssi (40 €) tilille FI15 5290 0220 1206 51 (viite 39 tai 86639) vasta, kun olette tammikuussa saaneet vahvistuksen siitä onko ryhmässä tilaa.

Jäsenmaksu

Vuoden 2026 jäsenmaksu on 15 € ja se maksetaan tilille FI15 5290 0220 1206 51 (viite 26 tai 86626).

Nettisivut

Muistutan vielä uusituista nettisivuistamme. Sivujen osoite on <https://jkljooga.nettisivut.fi> ja sivuille pääsee helposti esimerkiksi hakusanoilla jkl joogayhdistys. Nettisivuilla on tietoa yhdistyksestä ja Joogaliitosta. Etusivulta löytyy myös uusin jäsenkirje ja kohdan ”ajankohtaista” alta uusimmat tapahtumat.

Joogayhdistyksen tulevasta toiminnasta

Kesällä järjestämme mahdollisuuksien mukaan 4-5 kerran joogakurssin. Seuraava yhdistyksen viikonloppuretki Saarijärven Joogaopistolle on 18.-20.9.2026 ja ohjaajana Irene Pakkanen ja Pirkko Rahkonen. Teemana yin-jooga, pranayama ja metsäjooga. Näistä tapahtumista ja niihin ilmoittautumisista saatte tarkempaa tietoa kevään jäsenkirjeessä.

Kaikille rauhallista ja leppoisaa joulua,

yhdistyksen puolesta Marjaana Lehto, pj.