



## EKOAYn opejoogat kevätkaudella 2019 ja muistutus selkäyhdistyksen jumpista!

EKOAYn järjestämät opejoogat jatkuvat keväällä 2019! Joogaryhmiä on neljä: maanantaisin (Espoon Steinerkoulu) ja torstaisin (Soukan koulu ja Lintulaakson koulu). Ohjaajina toimivat **Katja Heikkiläinen** ja **Elina Johnson**.

Kaikki ryhmät kokoontuvat kevätkaudella 15 kertaa. **15 kerran kurssin hinta on EKOAYn jäsenille 70 €, ei-jäsenille 140€.**

Kursseille ilmoittaudutaan suoraan ohjaajille, ks. ohjeet alla. **Kurssit täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.**

Joogatunnille tarvitsset mukaan mukavat vaatteet. Ota myös oma joogamatto mukaan.

**Maksa kurssimaksu** viimeistään kolmanteen kurssikertaan mennessä.

### **Maksuohjeet**

Tilinumero: FI45 2173 1800 0149 41

Viestikenttään: Oma nimi, mihin joogaan osallistut ja minä päivänä

*Esim. Petteri Parviainen, Katja Heikkiläisen ryhmä 1, maanantai*

**Eräpäivä on 7.2.2019**

### **RYHMÄT:**

**Maanantaisin 21.1. - 20.5.2019**

**ryhmä 1 klo 14.40 - 15.35**

**ryhmä 2 klo 15.40 - 16.35**

**Paikka:**

**Espoon Steinerkoulu (Olarinniityntie 10)**

**Ohjaaja:**

**Katja Heikkiläinen**

Koululla on sisääntulokerroksessa kaksi eurytmiasalia (Iso ja Pieni). Syyskauden harjoittelimme Isossa Eurytmiasalissa. Kevään kurssi pidetään salissa, jossa ei ole meneillään olevalla jaksolla koulun opetustoimintaa, tila ei ole vielä vahvistunut. Vahtimestari neuvoo oikeaan saliin.

Molempiin maanantairyhmiiin mahtuu mukaan 20 osallistujaa.

**Poikkeukset:** joogaa ei pidetä hiihtolomaviikolla, 2. pääsiäispäivänä eikä maanantaina 8.4.

**Ilmoittautuminen:** Ilmoittaudu suoraan Katjalle osoitteeseen [katjasanasana@gmail.com](mailto:katjasanasana@gmail.com). Kirjoita otsikkokenttään *Ilmoittautuminen/ryhmä 1* tai *Ilmoittautuminen/ryhmä 2*

**Torstaisin 24.1.- 16.5.2019**

**ryhmä 3 klo 15.30–16.30**

**Paikka:**

**Soukan koulu** (Soukankuja 5)

**Ohjaaja:**

**Katja Heikkiläinen**

Kurssi pidetään koulun liikuntatilassa, johon on oma sisäänkäynti päärakennuksen sivulla. Ovi on suljettu, mutta Katja odottelee joogaajia ovella n. 15.20. Liikuntatiloihin pääsee myös pääovesta, sisäkautta.

Mukaan mahtuu 20 osallistujaa.

**Poikkeukset:** joogaa ei pidetä hiihtolomaviikolla, eikä torstaina 7.3.

**Ilmoittautuminen:** Ilmoittaudu suoraan Katjalle osoitteeseen [katjasanasana@gmail.com](mailto:katjasanasana@gmail.com). Kirjoita otsikkokenttään *Ilmoittautuminen/ryhmä 3*

**Torstaisin 15.1.- 13.5.2019**

**ryhmä 4 klo 14.30 - 15.30**

**Paikka:**

**Lintulaakson koulu** (Linnuntie 13)

**Ohjaaja:**

**Elina Johnson**

Ryhmään mahtuu mukaan 20 osallistujaa.

**Poikkeukset:** joogaa ei pidetä hiihtolomaviikolla eikä 2. pääsiäispäivänä (22.4.)

**Ilmoittautuminen:** Ilmoittautumisen voit tehdä ohjaajalle Wilman kautta tai sähköpostitse: [elina.johnson@espoo.fi](mailto:elina.johnson@espoo.fi).

## **OHJAAJAT:**

**Katja Heikkiläinen** on harjoitellut astangajoogaa säännöllisesti jo yli kymmenen vuotta sekä Suomessa että maailmalla. Katjalle harjoitus on tutkimusmatka kysymykseen "*miksi minä joogaan?*" Keho ja mieli ovat joka päivä erilaiset, ja siksi harjoituskin saa elää. Jooga on elämää varten.

Katja ohjaa pääsääntöisesti virtaavaa hathajoogaa ja yin-joogaa. Välillä saa tulla vähän hiki, mutta kaiken lähtökohtana on lempeys ja kunnioitus omaa kehoa kohtaan, sekä hyvä hengitys. Joogatunnille saa ottaa mukaansa kaikki sellaiset apuvälineet, joita tarvitsee: apuvälineiden aatelia ovat kuitenkin villasukat, jotka tekevät harjoituksen loppurentoutuksesta lämpöisen ja hemmottelevan.

Kaksivuotisen RYT200-koulutuksensa Katja on suorittanut slow-joogaan keskittyen Janne Kontalan opetuksessa ja valmistunut keväällä 2017. Katja syventää osaamistaan kouluttautumalla työpajoissa ja kursseilla säännöllisesti, sekä oman harjoituksen ja ohjaamisen kautta.

**Elina Johnson** on tanssipedagogiikkaan ja liikuntaan erikoistunut joogaopettajaopiskelija. Lintulahden koulun ryhmässä teemme itsensä kuuntelua ja kehonhuoltoa: harjoittelemme enimmäkseen flow-joogaa ja työskentelemme vielä alkeistasolla - toki yritän antaa sopivasti haastetta kaikille. Uudet joogit ovat myös tervetulleita.

## **Pääkaupunkiseudun selkäyhdistysten jumpat puoleen hintaan!**

Nyt selkää kuntoon!

Espoon ja Kauniaisten opettajien ammattiyhdistys (EKOAY) tukee opettajien hyvinvointia maksamalla puolet jäsentensä Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistysten liikuntaryhmien liikuntamaksusta. Saat alennuksen syöttämällä tunnuksen **"EKOAY"** ilmoittautumislomakkeen "kampanjakoodi"-kohtaan.

Kätevimmin ilmoittautuminen tapahtuu netin kautta osoitteessa:

[www.selkayhdistykset.fi/toiminta/liikuntaryhmat/](http://www.selkayhdistykset.fi/toiminta/liikuntaryhmat/)

Voit myös ilmoittautua Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistysten toimistoon soittamalla 044 360 0201.