



EKOAY:N OPEJOOGAT JA SELKÄJUMPAT SYKSY 2018

(Kurssikuvaukset seuraavalla sivulla)

Katja Heikkiläisen joogaryhmät

Maanantaisin 3.9. alkaen

ryhmä 1 klo 14.40 - 15.35

ryhmä 2 klo 15.40 - 16.35

Paikka: Espoon Steinerkoulu (Olarinniityntie 10). Kurssi pidetään viihtyisässä eurytmiasalissa, molempiin ryhmiin mahtuu mukaan 20 osallistujaa. **3.9 - 3.12.** (ei tunteja **syyslomaviikolla**, yht. 12 kertaa)

Torstaisin 6.9. alkaen

ryhmä 3 klo 15.30–16.30

Paikka: Soukan koulu (Soukankuja 5). Kurssi pidetään koulun liikuntatilassa, mukaan mahtuu 20 osallistujaa. **6.9 - 29.11.** (ei tunteja **syyslomaviikolla**, yht. 12 kertaa)

Ilmoittaudu syyskauden joogaan sähköpostitse suoraan ohjaajalle osoitteeseen katjasanasana@gmail.com. Laita otsikkokenttään tieto, mihin ryhmään olet tulossa "ilmoittautuminen/ryhmä" Kurssit täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Tunnille tarvitet mukaan mukavat vaatteet. Ota myös oma joogamatto mukaan.

Hinta: EKOAY:N JÄSENILLE 60 €, EI JÄSENILLE 120 €

Elina Johnsonin joogaryhmä

Torstaisin 6.9. alkaen

klo 14.30 – 15.30

Paikka: Lintulaakson koulu (Linnuntie 13). Ryhmään mahtuu mukaan max. 20 osallistujaa. (ei tunteja syyslomaviikolla, yht. 10 kertaa)

Ilmoittautumisen voit tehdä ohjaajalle sähköpostitse: elina.johnson@espoo.fi

Hinta: EKOAY:N JÄSENILLE 50 €, EI JÄSENILLE 100 €

Muistattehan myös selkäyhdistysten liikuntaryhmät!

<http://www.selkayhdistykset.fi/toiminta/liikuntaryhmat/>

Kampanjakoodilla: EKOAY jumpat -50%.

Katja Heikkiläinen

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

Lintulaakson opejoogan opettajana on Elina Johnson, kesäkuussa joogaopettajaksi valmistunut luokanopettaja. Elinalla on myös vankka kokemus tanssin opettamisesta.

Tunnin taso on avoin, joten voit tulla tunnille sekä kokeilemaan joogaa ensimmäistä kertaa että jatkamaan joogaharrastustasi. Tunnit ovat enimmäkseen flow-joogaa, jossa tehdään vaihtelevia asanasarjoja hengityksen tahtiin. Flow-tunnit ovat energisoivia ja lämpöä nostattavia. Lisäksi osallistujien toiveiden mukaan osa tunneista voi olla myös astangaa tai lempeää yin-joogaa. Kaikki tunnit aloitetaan rentoutuksella ajatuksena se, että tunti sekä rentouttaa että antaa lisää voimia työviikkoon.

Lämpimästi tervetuloa!