



Hei!

Vuosi 2022 on jo ehtinyt helmikuuhun. Koronarajoitukset olivat taas voimassa ja lähitunnit joulukuulta jouduimme peruuttamaan. Nyt onneksi taas näyttää hieman valoisammalta, rajoitukset ovat jo hellittäneet ja toivotaan, että kevään myötä pääsemme taas lähitapaamisiin.

Yhdistyksemme vuosikokous pidetään sunnuntaina 27.2. klo 14 Hyvinvointicenterillä. Pandemian vuoksi pyydämme ilmoittautumaan kokoukseen Hyvinvointicenterin ajanvarausjärjestelmän kautta : <https://www.varaaheti.fi/hyvinvointicenter/fi/pori/classes>
Tule vaikuttamaan yhdistyksemme toimintaan!

Kevään ohjelmaa:

Sunnuntai 27.2. klo 14 Sääntömääräinen vuosikokous Hyvinvointicenter, Yrjönkatu 8

Sunnuntai 10.4. klo 13-17

Samyama -työpajassa alansa ehdottomat asiantuntijat Matti Rautaniemi ja Jouni Hallikainen johdattavat sinut kohti joogan sisäisiä harjoituksia. Keskittyminen on joogan ydin. Se on myös yksi elämän perustaidoista - avain mielekkääseen elämään. Nykymailman informaatiotulvassa keskittyminen saattaa tuntua haastavalta. Onneksi joogan työkalupakista löytyy monia välineitä tämän elintärkeän taidon opetteluun. Total Yinjoogasivistys: Samyama on ainutlaatuinen yhdistelmä tietoa ja tekemistä. Tässä innostavassa, asiapitoisessa ja käytännöllisessä työpajassa opit, mitä joogafilosofia opettaa mielestä ja miten keskittymiskykyä voi harjoittaa joogan avulla. Mikä tärkeintä, pääset myös soveltamaan näitä oppeja käytäntöön pitkän yinjoogaharjoituksen avulla.
Työpaja pidetään Kansalaisopiston auditoriossa.
Tilaisuuden hinta : jäsen 10,- ja ei-jäsen 30,-

Hyvää talvea! Nautitaan lumesta ja pakkasesta!

Koko PJY:n hallituksen puolesta,
PJ- Päivi

Meidät löydät

www.porinjoogayhdistys.fi

<https://www.facebook.com/PorinJoogayhdistys>

<https://instagram.com/porinjoogayhdistys?igshid=y6xoa3ujt64x>