

Jäsenkirje
4/2025
Syyskausi

Syksyinen tervehdys Porin joogayhdistyksen jäsen!

Tämä on vuoden 2025 viimeinen jäsenkirje ja tässä on tietoa marraskuun teemalauantaista ja myös tietoa vuoden 2026 tilaisuuksista.

Lauantaina 15.11. on klo 10.00–14.00

Teemalauantai: hellittämistä ja läsnäoloa arkeen mindfulnessin ja joogan keinoin.

Tilaisuus pidetään Porin seudun kansalaisopistossa luokkahuone Friskaamossa, 2 krs. Ohjaajina ovat Anna-Kaisa Vainio, jooga- ja mindfulnessohjaaja sekä Ulla Piki-Enola jooganopettaja SJL

Päivän ohjelma:

10.00–11.00: Luento ja mindfulness -harjoitteita

11.00–11.20: Evästauko

11.20–12.30: Asanapaja

12.30–14.00: Joogaharjoitus

Päälle kannattaa pukea lämmin ja joustava vaatetus ja mukaan ottaa joogamatto, huopa, istuintuki (jos on) sekä omat eväät.

Kurssimaksu on jäsenille 10 € ja ei-jäsenille 20 €. Voit siis houkutella ei-jäseniä mukaasi ja paikan päällä on myös mahdollisuus liittyä jäseneksi. Paikan kurssille varmistaa **maksamalla kurssimaksun 13.11. mennessä** Porin Joogayhdistyksen tilille: FI 5700 8120 2190 06, viite 2516. Tilaisuuteen mahtuu 18 osallistujaa.

Ensi vuodesta 2026:

Huhtikuussa 11. päivä klo 11.00 - 14.30 on Taavi Kassila tulossa pitämään luentoa ja joogaharjoitusta yhdistyksen tilaisuutena Hyvinvointicenteriin. Päivän ohjelmasta tarkemmin tietoa ensi vuonna. Päivä kannattaa jo merkitä ylös.

Elokuussa 14. – 16. päivä on yhdistykselle varattuna viikonloppu Suomen joogaopistolle Saarijärvelle.

Viikonlopun kurssin teemaksi on alustavasti sovittu Kehomielen äärellä, jota ovat hallituksesta suunnitelleet Anna-Kaisa Vainio ja Ulla Piki-Enola. Tästä kurssista ja sille ilmoittautumisesta vielä tarkemmin, kunhan joogaliiton kurssitoimikunta on hyväksynyt kurssisuunnitelman. Tämä viikonloppu kannatta myös merkitä ylös, sillä jos saadaan riittävästi ilmoittautuneita, yhdistys maksaa linja-autokuljetuksen jäsenille.

Kiitän jo hallituksen puolesta jäseniä tästä vuodesta ja toivotan oikein hyvää ja kiireetöntä loppuvuotta kaikille!

Hoitakaamme kehoa ja mieltä joogaten!

Toivottaa Katriina, yhdistyksen pj.