



Hei!

Marraskuun harmaus on taas täällä, kultainen joogasammakko piristäköön päiväämme. Vietämme joogalauantaita 20.11. vielä etänä Joogaliiton puheenjohtaja Minnan ohjauksessa sekä joogafilosofian jatko-osalla. Käy matolle lempeään harjoitukseen ja sen jälkeen nauti mielenkiintoisesta luennosta!

Tulevat tapahtumat:

Joogalauantai 20.11.

klo 10-12

Joogaliiton pj. Minna Lahdenperä ohjaa zoom-etäjoogan Ohjeet osallistumiseen on lähetetty 20.10. sähköpostilla, 10.11. asti ehtii vielä maksaa osallistumismaksun rakennushankkeen tukemiseksi.

klo 13.00 - 14.30

Matti Rautaniemen luento (jatkoa kevään luennolle)

Mitä on joogafilosofia?

Tuntuuko joogafilosofia sinusta vaikeasti lähestyttävältä? Et ole yksin. Joogan harrastajien on usein vaikea nähdä yhteyttä oman harjoituksensa ja muinaisen filosofian välillä. Näin ei kuitenkaan tarvitse olla. Oikeanlaisilla välineillä jokainen joogi voi oppia ymmärtämään joogafilosofiaa ja hyötyä siitä. Joogasivistyksen johdantoluento "Mitä on joogafilosofia" on loistava paikka aloittaa joogafilosofiaan tutustuminen. Se tarjoaa sinulle perustiedot siitä, mitä joogafilosofia on, mihin sitä tarvitaan ja miten se liittyy joogan harjoittamiseen - ja jos olet jo jonkin verran tutustunut joogafilosofiaan, voi olla, että tämä luento avartaa käsityksisäsi. Linkki luennolle lähetetään myöhemmin, luento on katsottavissa muutaman viikon ajan tapahtuman jälkeen.

Joulukuu

Keskiviikko 8.12.

klo 17.30-19

Vuoden päättäjäistapahtuma "avoimien ovien" merkeissä. Tule nauttimaan jouluiset glögit ja joulutortut mukavan keskustelun lomassa vanhalle Hyvinvointicenterille Valtakatu 4A. Voit ottaa ystäväsikin mukaan tutustumaan yhdistyksemme toimintaan! Paikalla yhdistyksemme hallituksen edustajia.

Maanantai-joogat uudella Hyvinvointicenterillä, Yrjönkatu 8
13.12. klo 10.30-12.00 ja 20.12. klo 10.30-12.00 - ohjaajia kaivataan!
Ilmoittautumiset <https://www.varaaheti.fi/hyvinvointicenter/fi>
Hinta : 2€ / kerta

Ensi kevään ohjelmaa : Laitathan päivän ylös kalenteriisi:
Lauantai 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 loppuvuotta!

Koko PJY:n hallituksen puolesta,
PJ- Päivi

Meidät löydät

www.porinjogayhdistys.fi

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

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

