



Keväinen joogatervehdys!

Kevät on koittanut ja luonto on puhjennut upean vihreisiin sävyihin!

Hyvinvointipäivä on takana, joogasta ja äänimaljarentoutuksesta saimme nauttia 13.4. Isojoella. Sointukylpy ja rentoutuminen äänimaljojen kuminan ympäröimänä oli meille monelle uusi, unohtumaton kokemus. Sitä toivoimme lisää ja syksyllä sitä on taas luvassakin.

Vuosikokouksen yhteydessä kokeilimme ensimmäistä kertaa metsäjoogaa Hillan ohjauksessa Kivijatan maastossa Lauhanvuorella. Se oli voimaannuttava ja hieno elämys. Toivomme, että sekin saa jatkoa, sillä jooga ja luonto sopivat hienosti yhteen. Vuosikokous Lauhansarvessa sujui mukavissa merkeissä ja siellä saatiin myös uusia hallituksen jäseniä. Hallitukseen kuuluvat puheenjohtaja Varpu Turunen, varapuheenjohtaja Hilla Saarinen, sihteeri Leila Liimu, Aune Hakala, Minna Karanka-Haunia (jäsenrekisteri). Varajäseninä toimivat Anneli Hakola, Sisko Leppäniemi ja Maarit Länsivuori, joka jatkaa rahastonhoitajana. Yhdistyksen kotisivuja ja kirjeiden sähköpostitusta hoitaa jatkossakin Jouni Mäkelä.

Kevään ja kesän aikana on jälleen tarjolla joogaa Isojoella Hillan vetämänä koulukeskuksessa vielä tiistaisin 4.6. ja 11.6. kello 19-20.30, hinta on jäseniltä 5 euroa ja ei-vielä jäseniltä 7 euroa. Hillan vetämänä perinteistä aamujoogaa ja aamiaista on tarjolla lauantaina 6.7. klo 8 alkaen Isojoella hintaan 12 euroa. Ilmoittautumiset Hillalle (0400 488811 tai [hilla.saarinen@gmail.com](mailto:hilla.saarinen@gmail.com)).

Kankaanpäässä Varpun ohjauksessa on jälleen tarjolla kesäjoogaa ulkona juhannukseen asti tiistaisin kello 19-20 Kuntoutuskeskuksella. Harjoitus tehdään seisten ja hinta on jäsenille 3 euroa ja muille 5 euroa.

Syyskaudella 2019 on luvassa seuraavaa: syyskuussa on suunnitteilla vierailu Hämeenkyröön Frantsilan luomuyrtille. Siellä olisi luvassa luomuyrtilän emännän Virpi Raipala-Cormierin luento yrteistä, ruokailu seisovasta pöydästä, vapaata tutustumista paikkaan sekä mahdollisuus ostoksiin. Ajankohdaksi on suunniteltu lauantaita 21.9. Marraskuulle olemme kaavailleet äänimaljarentoutusta ja joogaa tällä kertaa Kankaanpäähän. Niiden parissa pääsemme rentoutumaan alustavan suunnitelman mukaan lauantaina 16.11.

Joogakerhomme matkaa ja viikonloppukurssia Saarijärvelle on suunniteltu tammi-helmikuun vaihteeseen 2020. Joogaopistolle on tehty varaus kurssistamme 31.1.-2.2.2020. Kurssin yksityiskohtia vielä suunnitellaan, Joogaa ohjaamaan saamme kurssillemme Hillan, muita kurssin yksityiskohtia vielä suunnitellaan. Tästä tulevasta kurssista saatte myöhemmin lisätietoa. Ehkä ensi vuonna sydäntalvella sinäkin annat itsellesi luvan rentoutua ja hengähtää hetkeksi. Saarijärvellä pääset nauttimaan muiden jooganharrastajien seurasta, koet joogaopiston rauhoittavan tunnelman sekä saat herkutella opiston tunnetusti maittavasta ruuasta. Varaa viikonloppu jo kalenteriisi!

### **Vielä muistutus jäsenmaksuista:**

Yhdistyksen jäsenmaksu on edelleen **15 euroa** ja nyt on aika maksaa jäsenmaksu vuodelle 2019. Jäsenmaksu on voimassa vuosikokousten välisen toimintakauden eli toukokuusta 2019-toukokuuhun 2020. Tilinumeroimme on: **F154 4721 0010 0106 19**. Muistathan laittaa viitetietoihin nimesi ja tiedon jäsenmaksu 2019-2020. Jos sinulle tulee kirje postitse, toivomme, että ilmoitat meille sähköpostiosoitteesi, jos sinulla sellainen on. Näin säästämme paperia ja vähennämme postikuluja. Yhteystiedot ja niiden muutokset voit ilmoittaa jäsenmaksun maksamisen yhteydessä tai jäsenvastaavalle: [mkarankahaunia@gmail.com](mailto:mkarankahaunia@gmail.com). Tietoa yhdistyksestämme ja ajankohtaisista asioista löydät: [www.lansirannikonjoogakerho.com](http://www.lansirannikonjoogakerho.com).

Aurinkoista kesän odotusta!

t. hallitus

