

TUISKULAN SANOMAT

NRO 549

20.10.2018

Kuntojumppa miehille ja naisille Seuratalolla maanantaisin klo 20.15
Säkylän Kansalaisopisto järjestää kuntojumppaa Seuratalolla maanantaisin. **Ryhmään tarvittaisiin vielä pari jumppaajaa**, jotta saisimme ryhmäkoon täyteen. Tule mukaan! Ilmoittautuminen Säkylän Kansalaisopistoon joko netissä tai puhelimitse 02 8328 446. Viikolla 43 on syysloma, mutta 29.10 on taas jumppa.

TUISKULAN KYLÄYHDISTYS ORKANIISEERAA VIIKONLOPPUMATKAN TALLINNAN JOULUTORILLE 1.-2.12.2018. MATKA ON SAMALLA RIIPPAKOIVUN TALKOOLAISTEN 2017- 2018 TALKOOMATKA. Lisätietoja: Päivi Helminen 040 8498703.

Katso koko ohjelma ja muut tiedot Tuiskulan Sanomat nro 548 **www.tuiskula.info**

Uutta Seuratalolla:

Hatha Jooga -kurssi, Tuiskulan Seuratalo 26.10. -28.10. ja 30.11. -2.12.

Hatha Joogan peruskurssi, 2 viikonloppua

Viikonlopun rentouttavalla hathajoogakursilla käydään läpi joogan asanaharjoittelun sekä pranayama-harjoituksen perusteita keskittyen selkeän ja turvallisen harjoituksen luomiseen.

Käymme läpi yleisimmät asanat ja linjaukset. Syvennymme linjauksiin tarkemmin, keskitymme siihen, kuinka asetut asanaan, siirryt asanasta toiseen ja luot kestävämpää harjoitusta. Opettelemme myös tärkeimmät bandhat, eli lihaslukot, ja niiden käytön eri asanoissa.

Kurssi sopii vasta-alkajille, mutta myös sille joka käyt esim. kuntokeskuksen joogatunneilla tai muualla, missä on paljon harjoittelijoita eikä opettaja välttämättä ehdi ohjaamaan henkilökohtaisesti. Kurssin jälkeen on selkeämpi käydä myös näillä tunneilla.

YIN, perjantai 26.10.2018 18:30-20:00

Rentouttava, hoitava, rauhallinen kokonaisvaltainen joogaharjoitus. Harjoituksessa ei venytellä eikä hikoilla, asetutaan rentouttavasti asanaan ja annetaan hermoston rauhoittua. Tällä laskeudutaan joogaharjoittelun maailmaan, kuuntelemaan kehoa ja hengitystä.

Harjoitus hoitaa eritoten syystuulen sekä istumatyön piiskaamaa niskaa, hartialinjaa sekä selkää.

Tälle tunnille voipi tulla, vaikkei haluaisi käydä koko kurssia.

HATHA jooga, lauantai 27.10.2018 10:30-12:30

Tunnilla tehdään perinteinen jooga-asanaharjoitus ja muutamia hengitysharjoituksia. Tahti on rauhallinen, ja harjoitukset tehdään omaa kehoa kuunnellen. Käymme läpi joogaharjoittelun avainasanat, eli asennot, sekä niiden linjaukset niin, että harjoitus on turvallinen ja kestävä.

Tunti alkaa rentoutumisella, teemme seisoma-asanoita, istuma-asanoita sekä makuulla. Lopuksi teemme hengitysharjoituksen sekä keskittymisharjoituksen.

Halukkaat saavat kurssin lopuksi oman, henkilökohtaisesti räätälöidyn kotiharjoituksen. Tunnin jälkeen voi jäädä juomaan teetä, chaita tai kahvia, kyselemään ja juttelemaan. Etenkin, jos haluat oman harjoitukseen kotiin vietäväksi - minkälaisia asioita harjoituksessa kannattaa ottaa huomioon.

HATHA jooga sunnuntai 28.10.2018 10:30-12:30, n. 13:30 eteenpäin yksityishetket

Kertaamme lauantain harjoituksen, syvennämme sekä löydämme vastauksia heränneisiin kysymyksiin.

Tunnin jälkeen tarjolla jälleen teetä ja pikkupurtavaa.

Jokaiselle halukkaalle aikataulutetaan etukäteen sunnuntaille yksityishetki, n. 30 min, jonka aikana katsomme kotiharjoituksen läpi.

KÄÄNNÄ-→

2. viikonloppu 30.11.-2.12.2018

Aikataulu sama. Kertaamme ja syvennämme opittua.
Seuraamme kotiharjoitusta sekä sen vaikutuksia.

YIN, perjantai 30.11.2018 18:30-20:00

Tällä rauhallisella tunnilla keskitymme alavartalon avauksiin. Lantion alueelle, lonkankoukistajiin, alaselkään ja lantionpohjaan kertyy nykyisessä elämäntyyliissämme paljon jännitystä, pitkittynyttä stressiä sekä emotionaalista taakkaa.

Asetumme asanoihin rennosti hengittäen ja annamme stressin sulaa pois.

Tervetuloa tunnille, vaikkeet tulisi kurssille!

HATHA, lauantai 1.12.2018 10:30-12:00 / 12:30

Edellisen kertaamisen lisäksi opimme myös muutaman uuden asanan. Syvennämme asanoiden linjauksen taitoa. Opiskelemme olennaisimmat bandhat, eli lihaslukot, ja niiden käyttämisen harjoituksessa. Bandhojen käyttäminen harjoituksessa tehostaa kannatusta, ryhtiä, auttaa mm. selkävaivojen kanssa.

Harjoitus alkaa rentoutuksella, liikkuu seisoma-asanoiden kautta istuma-asanoihin ja lattiatasoon, lopetus hengitysharjoitukseen sekä keskittymiseen.

Tunnin jälkeen tarjolla jälleen teetä tai kahvia sekä pikkupurtavaa.

HATHA, sunnuntai 2.12.2018 10:30-12 / 12:30

Kertaus on kaiken äiti.

Loppurentoutuksen jälkeen musiikkia, teetä sekä pikkupurtavaa.

Halukkaille yksityishetki, jolloin voimme tarkastella ja muovata kotiharjoitusta.

Lisätietoja:

Kerro ilmoittautuessasi, tarvitsetko mahdollisesti joogamaton lainaksi.

Kevyt vaatetus, joissa helppo liikkua. Kerrospukeutuminen / oma viltti suotava, liikkuesssa tulee lämmin ja rentoutuessa kehon lämpö laskee.

Kurssin hinta:

1. viikonloppu 45/50 €

*työttömät, opiskelijat, eläkeläiset

2. viikonloppua

*75/80€

YIN -tunti 12/15€

Kyselyt sekä ilmoittautumiset osoitteeseen sannisolina@gmail.com tai puhelinnumeroon 0469591592.

Kurssi on osa Sannin joogaopettajakoulutusta, jonka hän on aloittanut edellisyksynä intensiivisenä lähiopetuksena Mahayogi Gokulacandra Dasin (Jani Jaatinen) koulussa Malesiassa.

Sanokaas mun sanonee -blogi

Kylämme nettisivuilla osoitteessa www.tuiskula.info on huhtikuussa aloitettu pitämään Sanokaas mun sanonee -blogia. Kirjoitamme yhdentoista kirjoittajan voimin ja juttuja on syntynyt jo toista kymmentä. Aiheet koskettavat aina jotenkin Tuiskulaa ja tuiskulalaisuutta. Oletko käynyt lukemassa? Ilmoitan uudesta kirjoituksesta aina Facebookissa Tuiskulan kyläyhdistys -ryhmässä. Tähän ryhmään kannattaa muutenkin liittyä, ellet jo ole jäsen, sitä kautta tulee myös tiedotusta kylän muista asioista.

Jos olet kiinnostunut itsekin kirjoittamaan juttuja blogiin, ota yhteyttä minuun. Aiheina voisi olla luonto, eläimet, harrastukset, työpaikka-esittelyt, vanhojen muistelu, matkakertomukset, teatteri, talkootyöt... Tällä hetkellä kaipaisin erityisesti maatalous-yrittäjää kertomaan omasta työstään.

Terveisin Sanna Kinnunen, 044 547 2367.