



Hyvä naisagronomi,

Tervetuloa vuoden ensimmäisen jäsenkirjeen pariin!

Kevätaurinko lämmittää jo mukavasti ja luontokin alkaa hiljalleen vihertää ja heräillä kesään. Samaan aikaan myös yhdistyksemme viime vuosina perinteisiksi muodostuneet tapahtumat ovat pian ajankohtaisia.

Tavoitteenamme tänä vuonna on jälleen tuottaa yhdistyksen jäsenille verkostoitumismahdollisuuksia sekä tarjota mukavia yhdessäolon hetkiä. Olemme siksi suunnitelleet tapahtumia, joihin toivomme mahdollisimman monen teistä pystyvän osallistumaan.

Lämpimästi tervetuloa kaikki siis mukaan, lisätietoa ja ilmoittautumisohjeet löydät tästä kirjeestä.

Laidunkauden avajaiset 21.5.

Kevään tapahtumassa eli laidunkauden avajaisissa tavataan hyvinvoinnin merkeissä. Yhteinen joogahetki pidetään sunnuntaina 21.5. klo 11:15-12:15 Shakta-joogakoulussa (Työpajankatu 10 A, Helsinki) joogaopettaja Lotta Viljakaisen vetämänä. Alla terveiset Lotalta:

Lotan joogamatka alkoi noin 10 vuotta sitten. Hän leikitteli ensimmäiset vuodet eri joogatyöliien välillä, kunnes Saksassa asuessaan löysi oman lajinsa, Flow-joogan. Oman harjoituksen tuoman hyvänolontunteen myötä Lotta kiinnostui jakamaan oppimaansa myös muille ja päätti kouluttautua joogaopettajaksi Hima Happiness koulutuskeskuksessa (RYT200).

Lotan joogatunnilla yhdistellään virtaavaa liikettä, hengitysharjoituksia ja rauhallisempia yin asanoita. Olennaista on löytää kehon ja mielen yhteys läsnäolon kautta. Tunneillaan Lotta ohjaa rauhoittavalla äänellä, kehoittaen uteliaisuuteen ja oman kehon kuuntelemiseen. Lotan tunneilla fiilistellään usein musiikin tahtiin ja hänen luovat Flow-sarjansa sopivat niin aloittelijalle kuin kokeneemmallekin joogaajalle.

Joogaan otetaan paikan päälle 15 ensimmäisenä ilmoittautunutta, ja se on jäsenille maksuton. Joogan jälkeen menemme omakustanteiselle brunssille (hintaa 28 €) klo 13 Ravintola Tanneriin (Hämeentie 11, Helsinki).

Joogatunnille voi osallistua myös etäyhteydellä. Etäyhteydellä osallistuvien määrää ei ole rajoitettu. Teams-linkki lähetetään osallistujille lähempänä tapahtumaa.

Ilmoittautumiset viimeistään 14.5. mennessä lomakkeella. Kerrothan ilmoittautumisessa, että osallistutko joogaan paikan päällä vai etäyhteydellä, pääsetkö mukaan brunssille tai vaihtoehtoisesti vain jompaankumpaan aktiviteettiin.

<https://forms.gle/S7U8Z8tgFnPHixvGA>



Naisten Kymppi 27.5.

Naisagronomien joukkue osallistuu Naisten Kymppille jälleen tänäkin vuonna, tule mukaan kanssamme joukolla liikkumaan! Reitin voi kävellä, holkätä tai juosta itselle sopivalla tahdilla.

Tarjoamme jäsenille pääsyn Naisten Kymppille 10 € osallistumishintaan. Ilmoittautuminen on sitova. Ilmoitathan osallistumisestasi viimeistään 5.5. mennessä lomakkeella, johon täytetään myös tarvittavat tiedot. Maksathan heti vahvistuksen saatuasi osallistumismaksun Naisagronomien tilille FI52 4730 4720 0307 75 (viestillä: Naisten Kymppi/Nimi).

<https://forms.gle/CpgZmnM9D2Lty3m76>

Lisätietoa Naisten Kymppin nettisivuilta: <http://www.naistenkymppi.fi/>.

Lopuksi

Ideoita ja palautetta toiminnasta meille voi laittaa sähköpostilla: naisagronomit@gmail.com

Jäsenkirjeen sekä tietoa toiminnastamme löydät yhdistyksen omilta sivuilta:

<http://www.agronomiliitto.fi/yhdistykset/naisagronomit/>

Moni onkin löytänyt meidät myös Facebookissa ja Instagramissa. Myös tätä kautta voi meihin olla yhteydessä!

Keväisin terveisin,

Naisagronomien hallitus: Annika, Ida, Johanna, Katja, Marjo ja Terhi