

KEHONHUOLTOPÄIVÄ

La 9.10.2010 klo 10-17

Wanha Villatehdas, Hyvinkää

Asiantuntijat koko päivän käytettävissä henkilökohtaisia kysymyksiäsi varten!

ENERGIAA ELÄMÄÄN!

- Energiatasapainoomme vaikuttavat liikunnan ja ravinnon lisäksi mm. ympäristömme, omat valintamme ja ajatuksemme •
 - Varaa aikaa itsellesi ja tule tunnustelemaan mitkä asiat tuovat ja mitkä asiat vievät energiaasi •
- MB - Elämäntaidon valmentaja / Life Coach Kirsi Savolainen, Espiral valmennus, www.espiral.fi



SISÄINEN HYVINVOINTIMME, MITÄ OLET VALMIS MAKSAMAAN TERVEYDESTÄSI?

- Saat käytännönläheistä tietoa ja vinkkejä kiireiseen arkipäivääsi. Mitkä tekijät vaikuttavat sisäiseen hyvinvointiimme?
 - Esille tulleista tuotteista 20 % alennus päivän aikana. •
 - Voit lisätä terveyttä myös saunomalla! • Saat henkilökohtaista apua infrapunasaunan hankintasuunnitteluun
 - Mukaasi saat tietoa infrapunasaunan terveystuotteista ja tietoa saunomisen sähkönkulutuksesta
 - Laajasta valikoimasta tilaan kuin tilaan saunatarjous kurssin osallistuville tuotteesta riippuen jopa 10 % alennus sekä suunnitteluapu •
- Markkinointipäällikkö, yrittäjä Aila Aalto www.ailaalto.com, www.infrapunasaunat.info.



SOLAKKUUDEN SALAISUUDET

- Laske itse ihannepainosi ja tee solakkuuteen tähtääviä päätöksiä itseäsi varten •
 - Miten koostan monipuolisen aterian, miten aloitan solakoitumisen? •
 - Mukaasi saat ruokapäiväkirjan, luettelon lisäaineista, ruokaohjeita •
- Ruokapalveluasiantuntija, yrittäjä Anneli Heikkilä

KOHTI VETREÄMPÄÄ OLOA

- Venyttely ja sen merkitys, milloin kannattaa venytellä ja miten? •
 - Mukaasi saat venyttelyohjeet ja venyttelyliikepankin • Päivässä varatuista hieronnoista 15% alennus •
- KEHONHUOLTO JUMISSA.FI, Urheiluhieroja & Liikunnanohjaaja Hanna Ruohonen, www.jumissa.fi



IHO KAUNIIKSI KESÄN JÄLKEEN

- säilytä kesärusketus pitkälle syksyyn • häivyttä kesän tuoma kuivuus, sameus ja pigmenttiläiskät •
 - luo ihanan rentouttava spa-tunnelma kotona • Kysy vinkkejä ihonhoidosta ja sinulle sopivista tuotteista.
 - Mukaasi saat vartalon kotihoito-ohjeet sekä tuotenäytteitä. • Päivässä varatuista hoidoista 15% alennus •
- HEHKU HOME SPA, SKY-Kosmetologi Eija Kaasalainen, www.hehkuspa.fi



STRESSINISKAINEN HERMORAUNIO KURIIN!

- Aamulla päätä kiristää? • Keskellä päivää alkaa päätä särkeä? • illalla niskoja kiristää ja silmissä heittää? •
 - Niksejä ja neuvoja arkipäivän helpotukseen • pääset kokeilemaan ja vertailemaan eri konsteja •
 - Mikä onkaan mukavin tapa saada kiukutteleva niska-hartia alue kuriin kotikonstein ja nopeasti •
 - Mukaasi saat niksiluettelon ja infoja eri vaihtoehdoista • Päivän aikana ostetuista hierontalahjakorteista 10% alennus •
- KEHONHUOLTO JUMISSA.FI, Urheiluhieroja Liisa Kekarainen www.jumissa.fi

Päivän hinta 25€, ota ystävä mukaan, 2 ihmistä yhteishintaan 40€

Hinta sisältää salaattilounaan, kahvit, ohjelman. Paikkoja rajoitetusti.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset 1.10.2010 mennessä:

- @-postilla: jumissa@jumissa.fi • www.jumissa.fi -yhteydenottolomakkeella
- puhelimitse puh. 050 442 5559 Liisa Kekarainen

