



**TERVETULOA
VIETTÄMÄÄN RENTOUTTAVAA ja AKTIIVISTA
HYVINVOINTIPÄIVÄÄ VILLA K:hon!**

**lauantaina 12.3.2011 klo 10-16.00,
Kilonkallionkuja 8, 02610 Espoo, Kilon aseman läheisyydessä, www.villak.fi**

Luvassa innostavia hyvinvointiluentoja, hoitoja ja liikkumista:

- Oriflame -ihoanalyysi (2€ / 10 min)
 - shiatsu (5€ / 15 min)
- intialainen päähieronta (5€ / 15 min)
 - meikkisuunnitelma
 - käsihieronta
- **Happi loppu? – työssäjaksamisen ohjaus (10€ / 30 min)**
 - kulmien ja ripsien värjäystä edullisesti
- **Hyvinvointi ja terveys-luento/ Nita Arpiainen www.nitawellness.com**

Lisäksi mm:

- **Wellness-ravintolisämaistiaisia**
- **keittolounas, sisältää salaatin, leivän, kahvin (7€)**
 - korumyynti, Design Minna Kokko
- **Kokeiltavana:jumppaa, zumbaa www.zymbaland.fi, meditaatiota cocreatelife.fi, naurujoogaa ja JourneyDancea!**
 - arvotaan 3 Oriflame –tuotepakettia

**Vapaa pääsy – ota kaverisikin mukaan
ja jumppavaatteet!!**

**Lisätietoja: paivi.kari-zein@haaga-helia.fi
Ihoanalyysivaraukset: taija.daher@kolumbus.fi,
Työnohjausvaraukset: marjo.nurmi@elisanet.fi**

LUENTO-OHJELMA

12.3.2011 klo 10-16



10-10.15	Tervetuloa	Riitta Salin, Päivi Käri-Zein
10.15-10.30	Aarrekartta	Päivi Käri-Zein
10.30-10.45	Loppuuko happi? Työssäjaksaminen	Marjo Nurmi ja Jyrki Koivujuuri, ratkaisukeskeinen työnohjaus
11-11.15	Hiljentymisen ja meditaatio	Harriet Fagerholm
11.15-11.45	Naurujoogaharjoitus (auditorio)	Riitta Viljamaa
11.45-12	Villa K:n esittely	Riitta Salin
12-12.15	Hyvinvointi- ja terveysluento	Nita Arpiainen, kokonaisvaltainen hyvinvointikonsultti ja elämäntaidonvalmentaja, www.nitawellness.com
13.00-13.15	Loppuuko happi? Työssäjaksaminen	Marjo Nurmi ja Jyrki Koivujuuri
13.15-14	Luovuus ja elinvoima, suomeksi (lyhyt maininta ruotsiksi)	Harriet Fagerholm
14.00-14.30	Journey Dance (auditorio)	Nita Arpiainen, JourneyDance –ohjaaja
14.30-15.00	Naurujooga	Riitta Viljamaa
15-15.30	Zumbaharjoitus (auditorio)	Zumbaland, zumbaland.fi
15.45	Päätössanat	Päivi Käri-Zein

Muuta ohjelmaa:

- Shiatsuhierontaa ja intialaista päähierontaa + tuotemyynti
- ripsien ja kulmien värjäys
- fysioakustisen tuolin esittely (vain esitteillä)
- meikkisuunnitelman teko
- Heidi Rautionmaa esittelee kulttuuridialogia omassa pöydässä

