



OKEROISTEN TALLI

Kunnantie 129
15820 LAHTI

La 3.2.2018

Klo 15-18.30

SUSKI SUOMELA & PIA "PINKKI" VARJONEN

Hyvinvointi-ilta

HYVÄÄ OLOA RAVINNOSTA JA STRESSINHALLINNASTA

OTA AIKAA ITSELLESI!

Milloin viimeksi keskityit omaan hyvinvointiisi? Ota aikaa itsellesi ja tule mukaan hyvinvointi-iltaan! Hyvinvointi-iltamme sisältää mm. ravitsemustietoa, mielenhallintaa, terveyttä ja stressinpoistoa.

Pinkki pitää ravintotietoudesta ja siitä mitä valintoja meidän kannattaa ruuan osalta tehdä.

Suski pitää mindfulnessista, stressin hallinnasta ja keinoista tietoisien läsnäolon hyödyntämisestä.

Tervetuloa mukaan innostumaan ja motivoitumaan paremmille valinnoille omassa elämässä.

Maksu etukäteen tilille T:mi Suski Suomela
FI115308072014301 tiedonantoihin nimi ja 3.2..2018.
Nopean varaajan etu 49€, jos maksat 5.1. mennessä.

illan hinta

58 €

/hlö

**Sitovat
ilmoittautumiset
viimeistään
10.1.2018**

SUSKI SUOMELA & PIA "PINKKI" VARJONEN

Hyvinvointi-illan järjestävät MB Master Life Coach -valmentaja Suski Suomela ja ravintovalmentaja Pia Varjonen.

ILMOITTAUTUMISET JA TIEDUSTELUT:
Suski Suomela, puh. 0400 307 493 tai
sus kif@saunalahti.fi

