

TOIMINNALLINEN TYHY-PÄIVÄ!

Hyvä Vire coaching

2016

Työhyvinvointipäivä, jossa yhdistyvät teoria ja käytännön harjoitukset.

Saat konkreettisia välineitä työarkeesi, joilla opit hillitsemään stressitasoasi ja lisäät hyvinvointiasi sekä opit taitoja, jotka lisäävät sisäistä tasapainoa, rauhaa ja elinvoimaa elämääsi.

Päivän aiheena mm:

- Stressin kehittyminen
- Tunteiden ja mielen vaikutus stressissä
- Kehomme rauhoittumisjärjestelmä
- Oman hyvinvoinnin lisäämisen keinot

Päivä sisältää rauhoittumisjärjestelmää aktivoivia harjoituksia ja toiminnallisen FasciaTraining kehonhuoltoharjoittelun.

Kesto: 4 tuntia

Hinta: 590 + alv 24 %

Paikka: Hyvä Vire studio, Kauppakatu 61, Lappeenranta

Ohjelma voidaan toteuttaa myös muussa tilassa.

Kouluttajat: Työyhteisövalmentaja Marja Sopanen, FasciaTraining—ohjaaja ja Personal trainer Maarit Venäläinen

Yhteystiedot ja tilaukset:

info@hyvavire.fi, 040 520 7950, www.hyvavire.fi

marja@marjasopanen.fi, 040 709 3995, www.marjasopanen.fi

T:mi Marja Sopanen

Ihmisen ja työyhteisön asialla



Hyvä Vire
studio