

HYVIN VOIVA NAINEN

-tapahtuma lauantaina 13.2.2010 klo 10-16

Paikka: Etelä-Savon ammattiopisto, ent. Liiketalouden instituutti,
Päämajankuja 4, 50100 Mikkeli
Tilaisuus aukeaa yleisölle klo 9.30 ja auditoriossa alkaa ohjelma
klo 10.00. Lipun hinta 5 €.

AUDITORIO

- 10.00 Hyvinvoiva Nainen: Avauspuheenvuoro
– Maaherra Pirjo Ala-Kapee
10.30 Tuomiorovasti Simo S. Salo – Runoja
11.00 Ritva Ohmeroluoma, toimitusjohtaja, Nordia Management Oy
Oikealla asialla – puheenvuoro Naisten Pankista
11.30 Eija Himanen, seksuaaliterapeutti
Seksuaalinen hyvinvointi – kehon ja mielen kuuntelemista
12.00 Naapurin Tädit – Musiikkiesitys
12.30 Airi Rekilä, homeopaatti-naturopaatti
Miten säilyttää tasapaino yhä kiihtyvässä elämänmenossa
13.00 Maija Perho, ohjelmajohtaja, Sosiaali- ja terveysministeriö
Kokonainen nainen – hyvinvoinnin esteitä ja edellytyksiä
13.45 Sairilan Miesvoimistelijat
14.15 Olga Temonen, näyttelijä
Itse tekemällä oppii ja voi hyvin – Hyökkäys uusavuttomuutta vastaan
Naisen paras kaveri... mieleinen asu
Pukunäytös / Nykynainen, Anne Väre

WORKSHOPIT

- 10.00 Löydä itsesi, pysähdy ja anna aivojesi levätä Sahaja Yoga
-meditaatiossa
Sahaja Yoga -ohjaaja Birgitta Nyman, Bitta
11.00 Selluliitin salat ja selätys LPG:n avulla
Fysioterapeutti-liikunnanopettaja Marja-Leena Rahikainen, FysiFix
12.00 Parisuhdekriisi mahdollisuutena
Perheterapeutti Raija Rantola, Debaatti
13.00 Unesi tuntevat sinut – unityöskentely itsetuntemuksen tukena
Uniohjaaja, kouluttaja Asta Julkunen, Astrada
14.00 Toimiva vuorovaikutus – vinkkejä ja vihjeitä
Vuorovaikutuskoulutus Satu Vilkki tmi

Lisäksi mukana on suuri joukko yrittäjiä esittelemässä ja myymässä tuotteitaan ja palvelujaan ja kertomassa työstään. Keräämme varoja Kirkon Ulkomaanavun Naisten Pankille kehitysmaiden naisyrittäjyyden tukemiseen.

Tuotteiden myyntiä
Hoitoja
Hyvinvointikahvila
Arpajaiset

YHTEYSTIEDOT JA LISÄTIETOJA:

Mikkelin Yrittäjänaiset ry
Raija Rantola, info@debaatti.fi tai Marjut Aarnio-Pitkänen, marjut.aarnio.pitkanen@gmail.com