



OHJELMALAVA

LAUANTAINA 28.9.2019

- klo 11.00 **Alexander-tekniikka.**
Alexander-tekniikan opettajat Päivi Saraste / Kuopion Alexander-tekniikka & Pilvi Mehto / Alexander-tekniikka
- klo 11.30 **MUOTINÄYTÖS – suomalaista suunnittelua ja kädentaitoja.**
Mallitoimisto Matiné
- klo 12.00 **Sydän tekee hyvää.**
Mari Härkönen, Palveluvastaava, Ravitsemusterapeutti / Savon Sydänpiiri ry
- klo 12.30 **Tietoa iholuomista ja luomien tarkkailusta.**
Kristiina Rautio, Psorilinjan sairaanhoitaja / Psoriasisliitto ry
- Klo 13.00 **Olipa kerran neuloja – villasukkakuvitelmista todeksi.**
Titta Järvensivu, Neulesuunnittelija / Titta J's Fantasy Socks
- klo 13.30 **Ikääntyminen ja liikunta.**
Fysioterapeutit Taru Lammi ja Nina Massa / Coronaria Kunto Kuopio
- klo 14.00 **MUOTINÄYTÖS – suomalaista suunnittelua ja kädentaitoja.**
Mallitoimisto Matiné
- klo 14.30 **Kemikaaliton koti.**
Kirsi Hirvonen-Uusitupa, Itsenäinen jälleenmyyjä / Young Living
- Klo 15.00 **Ravintoaineiden imeytymisen tärkeys - voiko imeytymiseen vaikuttaa ja miten?**
Sarita Honkaharju, Terveysvalmentaja, Suoliston asiantuntija, Verimikroskopisti / Elinvoima

Lavaemäntänä ja juontajana toimii

Minna Merivalo / Jenga-Jengala.

Ohjelmamuutokset mahdollisia.





OHJELMALAVA

SUNNUNTAINA 29.9.2019

- klo 11.00 **Nivelet, selkä ja hiukset kuntoon.**
Virpi Ukkonen, Nivel- ja selkäkuntoutuja, Elämäsi liitto ry:n
puheenjohtaja / Elämäsi Liitto ry,
QMedi Europe Oy
- klo 11.30 **MUOTINÄYTÖS – suomalaista suunnittelua ja kädentaitoja.**
Mallitoimisto Matiné
- klo 12.00 **Hengitysterveys ja Savuttomuus.**
Maria Puustinen, Suunnittelija / Savon Sydänpiiri ry, Savuton kunta
- klo 12.30 **Kuinka hallitset tavaroitasi?**
Nina Päivinen, Ammattijärjestäjä / TavaraTaituri
- klo 13.00 **Pienet verisuonet – suuri merkitys terveydelle.**
Arja Pulkka, MBP / Bemer Nordic
- Klo 13.30 **Mikä on mikrobiomi?**
Kristiina Niskanen, Itsenäinen tiimijäsen / Synergy
- klo 14.00 **MUOTINÄYTÖS – suomalaista suunnittelua ja kädentaitoja.**
Mallitoimisto Matiné
- klo 14.30 **Jooga ja meditaatio henkisinä harjoitteina.**
Anu Rosti-Siira / Bakhti Marga Finland

Lavaemäntänä ja juontajana toimii

Minna Merivalo / Jenga-Jengala.

Ohjelmamuutokset mahdollisia.

