



# OHJELMALAVA

**LAUANTAI 13.10.2018**

- klo 11.30 **MUOTINÄYTÖS – SUOMALAISTA SUUNNITTELUA JA KÄDENTAITOJA.**  
Sonja Karhulahti / Mallitoimisto Matiné
- klo 12.00 **SÄRKEEKÖ HAMMASTA?**  
Ville Saarenpää, Vastaava hammaslääkäri / Terveystalo Oulu
- klo 12.30 **ERITYISHERKÄT IHMISET.**  
Maritta Nikkinen, Psykoterapeutti & Marika Rosenborg,  
Parisuhdevalmentaja /  
HSP-Suomen erityisherivät ry
- klo 13.00 **NAISTEN TÄRKEIN LIHASRYHMÄ?**  
Sofia Vesa, Äitiys- ja lantionpohjan fysioterapeutti sekä naisten  
valmennukseen erikoistunut Personal Trainer / Naisten Hyvinvointikeskus  
Tuntuma
- klo 13.30 **VOIMAHARJOITTELUN MERKITYS NISKA-HARTIAVAIVOISSA.**  
Anne-Mari Rinne, Fysioterapeutti / Liikuntakeskus Beauty Center
- klo 14.00 **MITEN SUOLISTON KUNTO VAIKUTTAA HYVINVOINTIINI?**  
Janita Wargh, hyvinvointivalmentaja, yrittäjä / Synergy
- klo 14.30 **MUOTINÄYTÖS – SUOMALAISTA SUUNNITTELUA JA KÄDENTAITOJA.**  
Sonja Karhulahti / Mallitoimisto Matiné
- klo 15.00 **OLE LÄSNÄ JA VOI HYVIN! MITEN VOIDA PAREMMIN JA LÖYTÄÄ HYVÄ  
KESKITTYMISKYKY ARJEN KIIREESSÄ?**  
Tanja Wunsch / Yoga Feenix

## Lavaemäntänä

Elli Ojala, Miss Pohjois-Suomi Beauty 2017.

Esitysten kesto 10-15 min.

Ohjelmamuutokset mahdollisia.





# OHJELMALAVA

**SUNNUNTAI 14.10.2018**

- klo 11.30 **MUOTINÄYTÖS – SUOMALAISTA SUUNNITTELUA JA KÄDENTAITOJA.**  
Sonja Karhulahti / Mallitoimisto Matiné
- klo 12.00 **HYVINVOIVA PARISUHDE.**  
Ritva Huusko, Perheterapeutti / Terapeutitalo Oy
- klo 12.30 **5 KOTIMAISTA TÄSMÄYRTTIÄ AVUKSI ENERGISEMPÄÄN ARKEEN.**  
Misikangas Katja, Tuotepäällikkö, Herb Wizard / Arctic Warriors Oy
- Klo 13.00 **TUKI- JA LIIKUNTAELINONGELMAT.**  
Susanna Erkoma, Kalevalainen jäsenkorjaaja / Kansanlääkintäseura ry
- Klo 13.30 **PALAUTUMINEN JA FIRST BEAT.**  
Susanna Riihiaho, Terveystenhoitaja, Personal Trainer & Aino Takalo,  
Farmaseutti, Personal Trainer / Apteekin terveyspiste
- Klo 14.00 **HENGITYSHARJOITTELUSSA HYVINVOINTIA.**  
Marko Remes, Avainasiakaspäällikkö / Hapella Oy
- klo 14.30 **MUOTINÄYTÖS – SUOMALAISTA SUUNNITTELUA JA KÄDENTAITOJA.**  
Sonja Karhulahti / Mallitoimisto Matiné  
**MISS POHJOIS-SUOMI BEAUTY 2018**  
FINAALI / KRUUNAUS

## Lavaemäntänä

Elli Ojala, Miss Pohjois-Suomi Beauty 2017.

Esitysten kesto 10-15 min.

Ohjelmamuutokset mahdollisia.

