

OHJELMALAVA

Lauantai 5.4.2025

- 10.30 Kestomeikit eli kestopigmentoinnit.**
Kestopigmentointiartisti Susanna Tulla / Badass Beauty
- 11.00 Muotinäytös: Vaikuta väreillä.**
Kädentaitajat & Värikouluttaja Sonja Karhulahti / Mallitoimisto Matiné
- 11.30 Keneltä apua? - Kiropraktikon, naprapaatin ja osteopaatin erot ja yhtäläisyydet.**
Kiropraktikko/MChiro, cert. urheilufysioterapeutti Tuomo Pieti, osteopaatti/MOst Sara Vuoristo ja naprapaatti, koulutettu hieroja Lauri Koho / Jyväskylän Kiropraktiikka & Hyvinvointiklinikka / KiHy Jyväskylä
- 12.00 Lisää energiaa jokapäiväiseen elämään.**
Andreas Siponen / www.bioklinikka.fi
- 12.30 Kuulonalenema ja kuntoutus kuulolaitteilla.**
Sairaanhoitaja, audionomi Raili Myllylä / Railin Kuulo Oy
- 13.00 Kalevalainen jäsenkorjaushoito kuntoutuksessa.**
Kokemusasiantuntija Päiviö Vertanen / Kansanlääkintäseura ry
- 13.30 Kevyemmät askeleet - helpotusta nivelkipuihin, polvivammoihin ja turvotukseen.**
Tuija Tikkala / Hypoxi Jyväskylä
- 14.00 Muotinäytös: Vaikuta väreillä.**
Kädentaitajat & Värikouluttaja Sonja Karhulahti / Mallitoimisto Matiné
- 14.30 Hyvinvointia tarjottimella - löydä tekemistä ja inspiroidu uudesta.**
Projektityöntekijä Sanna Huovila / Keski-Suomen hyvinvointialue, Kestävän kasvun ohjelma
- 15.00 Myytinmurtajat: luonnonkosmetiikka.**
Toimitusjohtaja Jenni Romppainen / Ihan pihkassa
- 15.30 Tanssi-liiketerapia hyvinvoinnin ja mielenterveyden tukena - Tietoisku ja kehotietoisuusharjoitus.**
Tanssi-liiketerapeutti, joogaopettaja, vuorovaikutuskouluttaja ja Suomen Tanssiterapia-yhdistyksen puheenjohtaja Marianna Räsänen / Kehosfääri Oy
- 16.00 Luonnollisesti yliluonnollista - iloa, rauhaa ja tasapainoa elämääsi!**
Toiminnanjohtaja New Wine Finland Jukka Jämsén / Open Sky Cafe



Jyväskylän
Hyvinvointimessut



Jyväskylän
Kädentaitomessut

Juontajana Arctic Cherry.
Ohjelmamuutokset mahdollisia.

OHJELMALAVA

Sunnuntai 6.4.2025

- 10.30** **Vinkit parempaan uneen - mitä tulisi tietää nukkumisergonomiasta.**
Unen asiantuntija, Vireysvalmentaja (NPTI) Eveliina Laine / Unikulma Oy
- 11.00** **Muotinäytös: Vaikuta väreillä.**
Kädentaitajat & Värikouluttaja Sonja Karhulahti / Mallitoimisto Matiné
- 11.30** **Suun terveys ja hyvinvointi.**
Evahml Maija Tölli / Hammashohde Oy
- 12.00** **Kuusenkerkkä - Metsän vihreä kulta.**
Perustaja ja tuotteiden keksijä ja kehittäjä Tore Pedersen / Rahula Ranch Oy
- 12.30** **Jooga ja hengitys - vähennä kierroksia ja palaudu paremmin.**
Yrittäjä ja joogaohjaaja Nina Välikangas / Voimala Wellness Studio
- 13.00** **Muotinäytös: Vaikuta väreillä.**
Kädentaitajat & Värikouluttaja Sonja Karhulahti / Mallitoimisto Matiné
- 13.30** **Elvytys ja sydäniskurin käyttö on kansalaistaito.**
Lehtori Kaisu Paalanen / Jyväskylän Ammattikorkeakoulu
- 14.00** **Viikinkien voimayrtti ruusujuuri tukee henkistä ja fyysistä jaksamista.**
Yrittäjä, FT Eila Kolehmainen / Mesacos Oy
- 14.30** **Sinuiksi kehosi kanssa laihduttamatta.**
Kehonkuvan uudelleen muotoilija Kate Suopajarvi / Kehozeni-akatemia
- Juontajana Arctic Cherry.
Ohjelmamuutokset mahdollisia.



Jyväskylän
Hyvinvointimessut



Jyväskylän
Kädentaitomessut