

OHJELMALAVA

Lauantai 6.4.2024

- klo 10.30 **Elvytys ja sydäniskurin käyttö on kansalaistaito.**
Lehtori Kaisu Paalanen / Jyväskylän Ammattikorkeakoulu
- klo 11.00 **Muotinäytös: Vaikuta väreillä.**
Kädentaitajat & Värikouluttaja Sonja Karhulahti / Mallitoimisto Matiné
- klo 11.30 **Joustavuutta kehoon ja mieleen lempeän liikkeen avulla.** Sopii kaikille.
Tanssi-liiketerapeutti, joogaopettaja, vuorovaikutuskouluttaja
Marianna Räsänen / Kehosfääri Oy
- klo 12.00 **Suun terveys ja hyvinvointi.**
Hammaslääkäri Maija Tölli / Hammas Hohde Oy
- klo 12.30 **Kalevalainen jäsenkorjaushoito kuntoutuksessa.**
Kalevalaisen jäsenkorjauksen mestari Risto Lahtinen / Kansanlääkintäseura ry
- klo 13.00 **Unelmien matkassa 2024.**
Muotitaiteilija Jukka Rintala / Jukka Rintala Oy
- klo 13.30 **Psykologin 6 vinkkiä stressinhallintaan.**
Psykologi Minni Hämäläinen / Digisairaala
- klo 14.00 **Muotinäytös: Vaikuta väreillä.**
Kädentaitajat & Värikouluttaja Sonja Karhulahti / Mallitoimisto Matiné
- klo 14.30 **Hallitseeko paino Sinua vai hallitsetko Sinä painoasi?**
Havahduttaja Tuija Tikkala / Taharon Voima Oy & Hypoxi Jyväskylä
- klo 15.00 **Mielen työkaluja positiiviseen ajatteluun ja ohjattu meditaatio.**
Kouluttaja ja valmentaja Maija Aallas / Kauneusshop
- klo 15.30 **Katsaus kevään meikkitrendeihin.**
Pirkko Pykäläinen / Itsenäiset ihonhoitokonsultit Mary Kay

Juontajana Arctic Cherry.
Ohjelmamuutokset mahdollisia.



Jyväskylän
Hyvinvointimessut



Jyväskylän
Kädentaitomessut

OHJELMALAVA

Sunnuntai 7.4.2024

- klo 10.30 **Digitaalisten palveluiden hyödyntäminen mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyssä - tarpeellinen väline vai pelkkä trendi?**
Toimitusjohtaja Mika Innanen / Solixia Oy
- klo 11.00 **Muotinäytös: Vaikuta väreillä.**
Kädentaitajat & Värikouluttaja Sonja Karhulahti / Mallitoimisto Matiné
- klo 11.30 **Liike on Lääke. Naruhyppeilyn, liikkuvuus- sekä toiminnallisen harjoittelun hyödyt hyvinvoinnin tukena.**
Hypynarovalmentaja Olli Toivola, @ropeefi ja Liikunta- ja hyvinvointivalmentaja Iida Porkka, @mindyourownpower
- klo 12.00 **Keneltä apua? Kiropraktikon, naprapaatin ja osteopaatin erot ja yhtäläisyydet.**
Tuomo Pieti, kiropraktikko/Mchiro, Sara Vuoristo, osteopaatti/MOst ja Lauri Koho, naprapaatti
Jyväskylän Kiropraktiikka & Hyvinvointiklinikka / KiHy Jyväskylä
- klo 12.30 **Atopiaa vai jotain ihan muuta? Tästä yllättävän yleisestä ihosairaudesta ei moni ihotautilääkäri puhu.**
Kolme Cosmetics perustaja Hanna Savioja & Tuotantovastaava/Bioanalyttikko Eeva Serafin
- klo 13.00 **Muotinäytös: Vaikuta väreillä.**
Kädentaitajat & Värikouluttaja Sonja Karhulahti / Mallitoimisto Matiné
- klo 13.30 **Vahvempi keho - helpompi arki: rakastu voimaharjoitteluun!**
Yrittäjä Nina Välikangas / Voimala Vaajakoski
- klo 14.00 **Tunteisiin voi vaikuttaa.**
Mentaalivalmentaja Päivikki Partinen / PPStyle
- klo 14.30 **3 askelta kohti lempeämpää kehonkuvaa.**
Kehozeni-akatemia perustaja Kate Suopajarvi / Arctic Cherry Events Oy - Kehozeni-akatemia
- Juontajana Arctic Cherry.
Ohjelmamuutokset mahdollisia.



Jyväskylän
Hyvinvointimessut



Jyväskylän
Kädentaitomessut