

OHJELMALAVA

Lauantai 12.10.2024

- klo 11.00 **Onko suussa tulehdus? Tietoa hammasperäisistä infektioista.**
Hammaslääkäri Ville Saarenpää / Hammasvahti
- klo 11.30 **MUOTINÄYTÖS - suomalaista suunnittelua ja kädentaitoja.**
Mallitoimisto Matiné & kädentaitajat
- klo 12.00 **Tuki- ja liikuntaelimestön ja mielen hyvinvointia tukevat liikuntalajit – esittelyssä Nia, FasciaMethod ja Asahi.** Vuolle-opiston liikunnanohjaaja,
fysioterapeutti Johanna Säkkinen / Vuolle Setlementti / Vuolle-opisto
- klo 12.30 **Tasapainota hermostosi ja lisää hyvinvointiasi – Sympaattisen hermoston ylläpidon vaikutukset ja ratkaisut.** Palauttamon perustaja Jenna Lempinen / Palauttamo
/ Palauttamo Floats
- klo 13.00 **Kalevalainen jäsenkorjaushoito kuntoutuksessa.**
Kalevalaisen jäsenkorjauksen Mestari/kouluttaja Kalle Erkoma / Kansanlääkintäseura ry
- klo 13.30 **MUOTINÄYTÖS - suomalaista suunnittelua ja kädentaitoja.**
Mallitoimisto Matiné & kädentaitajat
- klo 14.00 **Mindfulnessilla stressinhallintaa: Pysähdy. Hellitä. Löydä oma voimasi.**
Lumia Mindin perustajat Piia Mustikkamaa-Jokelainen ja Sini Mustikkamaa-Kelly
/ Lumia Mind
- klo 14.30 **Hengitä ja hellitä. Hengittämisen tärkeys ja sen vaikutus hermostoon ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.**
Joogaopettaja ja hyvinvointiyrittäjä Tanja Wunsch / Fitness24Seven Oy
- klo 15.00 **Valmista omat joulusuklaat näin.**
Suklaayrittäjä Jenna Antinmaa / Chocosomnia Oy
- klo 15.30 **Iloa ja energiaa naruhyppelystä.**
Hyppynaruvalmentajat Tiia Mäcklin @hyppynarumuija & Hennamaria Rinta-Aho
@henna.hops / Ropee Oy

Juontajana Arctic Cherry.

Esitysten kesto 10-15 min. Ohjelmamuutokset mahdollisia.



Oulun
Hyvinvointimesse

OHJELMALAVA

Sunnuntai 13.10.2024

- klo 11.00 **5 vinkkiä toimivaan parisuhteeseen.**
Parisuhdeohjaaja Hanna Suutari / Kasvun Luotsi Oy
- klo 11.30 **MUOTINÄYTÖS - suomalaista suunnittelua ja kädentaitoja.**
Mallitoimisto Matiné & kädentaitajat
- klo 12.00 **Helppoa ja hymyilyttävän huomaamatonta oikomishoitoa.**
Territory Manager Invisalign Maria Laamanen & Sari Koljonen / Valkea Hammas Oy
- klo 12.30 **Elinluovutustahto - Mikä? Miksi?**
Sanna Merenluoto / Pohjois-Suomen Munuais ja maksayhdistys ry
- klo 13.00 **Muistin virkistykseen täsmäisku.**
Hermoratahieronnassa Oulun alueen kouluttaja Kaisa Hannula
/ Lapin Hermoratahierojointipiste
- Klo 13.30 **MUOTINÄYTÖS - suomalaista suunnittelua ja kädentaitoja.**
Mallitoimisto Matiné & kädentaitajat

Heti tämän jälkeen kruunataan Miss Pohjois-Suomi Beauty 2024!
Mallitoimisto Matiné

- klo 14.00 **Sinuiksi oman kehon kanssa laihduttamatta.**
Kehozeni-valmentaja Kate Suopajarvi / Arctic Cherry Events - Kehozeni-akatemia
- klo 14.30 **Hampun monipuoliset käyttömahdollisuudet.**
Mikko Ilmoniemi / Jyvä-Hamppu

Juontajana Arctic Cherry.

Esitysten kesto 10-15 min. Ohjelmamuutokset mahdollisia.



Oulun
Hyvinvointimessut