

TERVETULO AAMUKAHVITILAISUUTEEN TO 15.10.2015

VIREYDEN EVÄÄT

Vireyden eväät antaa vinkkejä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin hallintaan. Keskiössä on pyhä kolmijalka kuormitus-lepo-ravinto ja kuinka niitä arjen huikeessa voiravitsemuksen ja liikunnan keinoin toteuttaa.

Tilaisuuden asiantuntijana ja alustajana toimii liikuntafysiologi, ravintovalmentaja ja wellness-coach Minna Tanskanen (LitT) ProSyke Oy:stä.

Tilaisuus järjestetään torstaina 15.10.2015 klo 8.15–10.00 Kainuun Edun tiloissa Intelli-rakennuksessa, os. Seminaarinkatu 2, Kajaani. Tilaisuus on maksuton ja tilaisuudessa on tarjolla aamupalaa.

Paikkoja on rajoitetusti, ilmoittaudu ti 13.10.2015 klo 12.00 mennessä tapahtumakalenterin kautta:

<http://www.kasvuakainuuseen.fi/valmennuskalenteri>

Tervetuloa!

Kainuun Etu Oy, Kasvu Kainuuseen -hanke ja KoulutusAvain Oy.

Kasvu Kainuuseen

Ari Kainulainen

p.044 551 4565

ari.kainulainen@kainuunetu.fi

KoulutusAvain Oy

Paavo Haataja

p. 050 331 5559

paavo.haataja@koulutusavain.fi