

WORKSHOP 1 | Varala Wellness Lounge

Workshopin teemana on palautumisen ja kuormituksen tasapainon vahvistaminen.

- 10.00 Työkaluja palautumisen seurantaan
- 10.30 Kehon ja mielen tasapaino -rentoumis- ja hengitysharjoituksia kotiin viemiseksi
- 11.15 Työpäivän hyvät eväät
- LOUNASTAUKO**
- 12.30 Työkaluja palautumisen seurantaan
- 13.15 Kehon ja mielen tasapaino -rentoutumis- ja hengitysharjoituksia kotiin viemiseksi
- 14.00 Työpäivän hyvät eväät

Loungessa on paikalla Varalan työhyvinvoinnin asiantuntijat ja he ovat paikalla koko päivän ajan sinua varten. Workshopiin osallistuneiden kesken arvomme yhden Firstbeat-hyvinvointianalyysin (arvo 189€).