



Workshop ohjelma

Turku, Logomo

17.11.2015 klo 9-17

Annika Havaste - goto 31

**Annika Havaste, FLT Ravintovalmentaja®
Jaana Keho-Kosonen, Valmentaja**

Rennoissa, mukaansatempaavissa workshoppeissa saat käytännön vinkit parempaan vireystilaan, aivojen terveyteen, stressin selättämiseen sekä mielen hyvinvointiin.

- | | |
|----------------------|---|
| 9.30 – 10.00 | Annika Havaste FLT Ravintovalmentaja®
Syö aivosi vireiksi ja mielesi hyväksi |
| 11.00 – 11.30 | Jaana Keho-Kosonen, Valmentaja
Ajanhallinnalla mielen hyvinvointia |
| 11.45 – 12.15 | Annika Havaste
Stressiä? Hoida jaksamistasi ravinnolla! |
| 12.30 – 13.00 | Jaana Keho-Kosonen
Kehitä taitoasi kohdata vastoinkäymisiä |
| 13.15 – 13.45 | Annika Havaste
Syö aivosi vireiksi ja mielesi hyväksi |
| 14.15 – 14.45 | Jaana Keho-Kosonen
Ajanhallinnalla mielen hyvinvointia |
| 15.00 – 15.30 | Annika Havaste
Stressiä? Hoida jaksamistasi ravinnolla! |
| 15.45 – 16.15 | Jaana Keho-Kosonen
Kehitä taitoasi kohdata vastoinkäymisiä |