

Sofia

Buffet - lounas

12:00 - 13:30

16 €



ELÄHYVIN -tapahtuma

Avaimet terveelliseen, tasapainoiseen ja kestävään elämään

26.9.2020 | 9:00-17:30

Luentolippu 45 €



**Keho
Mieli**



**Sydän
Sielu**

Terveys + Hyvinvointi

Luennot + Tieto

Liike + Kehonhoito

Artesaanikeittiö

Ruoka + Juoma

Luonnonkauneus

Käsityö + Taide



Kulttuurikeskus Sofia

Kallvikinniementie 35

00980 Helsinki

www.sofia.fi

Sofia

Buffet - lounas

12:00 - 13:30

16 €



ELÄHYVIN -tapahtuma

Avaimet terveelliseen, tasapainoiseen ja kestäväan elämään

26.9.2020 | 9:00-17:30

Luentolippu 45 € (sis. tuotepaketin arvo 25 €)

Etälippu 10 € (luentojen video stream palvelu)



Keho

Mieli



Sydän

Sielu

Luennot auditorio (kaikki luennot myös etänä)

- 09:15-09:45 Aamun hengitysharjoitus ja päivän alustus
- 09:45-11:00 Puhutaan elämänlaadusta -paneli
- 11:15-12:00 Sielunvirta ja elinvoima -keskustelu
- 14:15-15:15 Puhdas, orgaaninen, alkuperäinen, aito ruoka -paneli
- 15:30-17:00 Stressinhallinta- ja itsehoito työssä ja arjessa -paneli
- 17:00-17:30 Päivän yhteenveto

Keskipäivämarkkinat (klo 12:00-14:00)

- Yrtit, mausteet, hyvinvointi, deliruoka
- Käsityö, korut, taide
- Tee ja juomamaailma
- Luonnonkosmetiikka
- Itsehoito, keho, mieli
- Palvelut, tieto, tapahtumat

Luomuviinien maistatus- ja tapastapahtuma

Hinta 45 € (paikkoja rajoitetusti) | **17:30-20:00**

- Kuuden eri luomuviinin esittely ja maistatus sekä herkullinen eco-keittiön luomutapas menu
- Tapahtuman teema on luomutietous ja verkostoituminen

Tutustu puhujiin ja tapahtuman toimintaan > www.mydvg.eu/mylife-fi/ela-hyvin/

