



\$timestamp-j.n.Y\$

Tehyn Tampereen aluetoimisto tarjoaa jäsenillan

## Palautuminen ja kestävä hyvinvointi

**Aika:** 4.9.2019 klo 16.00-17.00 buffet tarjoilu ja klo 17.00 - 20.00 jäsenilta

**Paikka:** Sokos hotelli Ilves, Hatanpään valtatie 1, 33100 Tampere

luento: **Palautumispiirakan** osa-alueet palautumisen perustana

- uni
- luonto
- ravinto
- aktiivinen palautuminen
- rentoutuminen, rauhoittuminen ja keskittyminen
- mielenvalmennus

luento: Palautuminen ja uni

- hyvän unen elementit

Palautumisen havainnointia käytännön harjoitteiden avulla

*luennoitsijat:*

*Ulla Ollikkala, psykofyysinen fysioterapeutti, kouluttaja*

*Nina Pajanti-Raudus, psykiatrinen sairaanhoitaja, kouluttaja*

[www.palautumiskoulupro.fi](http://www.palautumiskoulupro.fi)

**Sitovat ilmoittautumiset** 4.8. mennessä [tämän linkin kautta](#).

**TERVETULOA**



[www.tehy.fi](http://www.tehy.fi)  
[www.tehylehti.fi](http://www.tehylehti.fi)  
[www.tehytk.fi](http://www.tehytk.fi)

Lähetä palautetta

