

Jäsenilta

Palautuminen ja kestävä hyvinvointi

Tehy järjestää yhdessä PalautumiskouluPRO:n kanssa palautumisen ja kestävä hyvinvoinnin jäseniltoja

18.11.2019 SENÄJOKI, Sokos Hotel Lakeus, Torikatu 2.

19.11.2019 VAASA, Sokos Hotel Royal, Hovioikeudenpuistikko 18.

Aikataulu molemmissa illoissa klo 16.00-17.00 buffetruoka tarjoilu ja klo 17.00 - 20.00 jäsenilta

Koulutus käsittelee palautumisen osa-alueita sekä hyvän unen elementtejä.

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

Sitovat ilmoittautumiset 27.10. mennessä. Paikkoja on rajoitetusti.

ilmoittautuminen Seinäjoen tilaisuuteen **TÄSTÄ**

ilmoittautuminen Vaasan tilaisuuteen **TÄSTÄ**

TERVETULOA



www.tehy.fi
www.tehylehti.fi
www.tehytk.fi

Lähetä palautetta

