



Liikunnasta hyvinvointia

11.–12.9. Vivamo, Lohja

Tule kokemaan, miten lisätä hyvää oloa ja terveyttä liikunnalla.

Viikonlopun aikana motivaatiosta kertoo LitMM **Sini Jokinen**, kahlitsevista tunteista irrottaa psykoterapeutti **Heli Pruuki**, keppi- ja linnunlaulujumppaan kutsuu fysioterapeutti **Adéle Salonen** ja porras-treeneihin ja selkäkaarivenyttelyyn vie OMT-fysioterapeutti **Arto Kojo**.

Lauantai 11.9.

- 10.00 Miten parannan hyvää oloa ja terveyttä liikunnalla, Sini Jokinen
- 12.00 Lounas
- 13.00 Kahlitsevista tunteista tasapainoiseen elämään, Heli Pruuki
- 15.00 Smoothie, kahvi/tee, hedelmiä
- 15.30 Liikuntaa valinnan mukaan
 1. Keppijumppa, Adéle Salonen
 2. Porrastreeni, Arto Kojo
 3. Luontopolku, Terhi Rajala
- 17.30 Päivällinen
Mahdollisuus ulkoiluun ja hiljentymiseen kappelilla
- 20.00 Iltapala, sauna

Sunnuntai 12.9.

- 8.15 Liikuntaa valinnan mukaan
 1. Linnunlaulujumppa, Adéle Salonen
 2. Bodypow, Arto Kojo (15 hlöä, ilmoittaudu ennakkoon)
 3. Hiljaisuuden kävely, Marika Viljamaa
- 9.00 Aamupala
- 10.00 Liikuntamotivaatio, Sini Jokinen
- 11.00 Messu Särkyneen Sydämen kirkossa
- 12.30 Lounas

Vetäjät:

Heli Pruuki TT, psykoterapeutti
Arto Kojo, OMT-fysioterapeutti
Adéle Salonen, fysioterapeutti
Sini Jokinen, LitM
Terhi Rajala, liiketoimintajohtaja
Marika Viljamaa, Vivamon johtaja, pastori

Osallistumismaksu
55 €, vain la 45 €
Täysihoito
104–114 €/hlö.

Lämpimästi tervetuloa!

Ilm. viim. 2.9. puh. 0207 681 760, vivamo@sana.fi

Poimintoja tapahtumista

Heinäkuu

- 28.6.–1.7. Isovanhempien ja lastenlasten kuvataideleiri I
- 29.6.–3.7. Raamattukonferenssi
- 30.6.–10.7. Rippikoululeiri II
- 2.–4.7. Isovanhempien ja lastenlasten kuvataideleiri II
- 5.–9.7. Akvarellikurssi
- 11.–14.7. Kohti toisiamme -parisuhdeleiri, lastenhoito järjestetty
- 14.–24.7. Rippikoululeiri III
- 20.–23.7. Raamattuloma
- 20.–23.7. Matkalla terveen minäkuvan ja uskon kasvuun

Elokuu

- 28.7.–7.8. Rippikoululeiri Flow
- 1.–4.8. Isovanhempien ja lastenlasten leiri II
- 5.–6.8. Krito-ryhmien ohjaajakoulutus
- 6.–8.8. Lupa tuntea -tapahtuma toipumisen teemoista
- 14.8. Lasten festarit
- 20.–22.8. Raamatunopetusakatemia
- 21.8. Häällit ja -yö

facebook.com/krsvivamo

- Vivamon Kirja- ja lahjapuoti auki arkisin klo 9–16 sekä tapahtumien aikana.
- Vivamon Kirppu ja Kirja avoinna to klo 12–15, la klo 11–15.

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

yhteistyössä  AGRICOLA

Mahdolliset peruutukset 7 pv ennen kurssin alkua, myöhemmin peruutetuista perimme puolet kurssimaksusta. Kokonaan peruuttamatta jättämisestä perimme koko kurssimaksun. Peruutukset soittaen +358 400 793 497 tai s-postilla vivamo@sana.fi.



Vivamo

puh. 0207 681 760, Vivamontie 2, 08200 Lohja
vivamo@sana.fi, vivamo.fi

*Puhelun hinta 8,35 snt/puhelu + 16,69 snt/min (alv 24%)