

Puuliitto

Minun Polkuni -hyvinvointipäivät 2015

Nokialla, Rantasipi Edenissä 23.–24.5.



Tervetuloa Puuliiton Hyvinvointipäiville Kylpylähotelli Rantasipi Edeniin Nokialle 23.–24.5.2015. Minun Polkuni -hyvinvointipäivän ohjelman kantavana teemana toimii 4eventin Minun Polkuni -valmennuskirja. Päivä sisältää Minun Polkuni -avauksen, mielenkiintoisen matkan omaan hyvinvointiin Kehon Ikä -kartoituksen muodossa, sekä Minun Polkuni -teemallisen päivän valmennuskirjamme sisältöön pohjautuen. Ohjelman teemoja ovat oivaltaminen, uuden oppiminen, yhdessä tekeminen ja onnistuminen.

Ohjelma

Lauantai 23.5.

09.30 Minun Polkuni valmennuksen avaus. Innostava matka omaan hyvinvointiin – teemana Kehon ikä -kartoitus.

Tervetulojuomat ja hedelmätarjoilu sekä Minun Polkuni -valmennuksen avaus. Matkan varrella kartoituspisteiden lisäksi mielenkiintoisia oheisaktiviteetteja.

Aamukahvi ja suolainen kahvileipä - matkan varrella.

11.45 Herkullinen lounas

12.30 Minun Polkuni - valmennuksen avausluento + Kartoituksen palaute

14.00 Hyvää Oloa Liikkeellä!

Liikunnallinen ohjelma kohteen mahdollisuudet & olosuhteet huomioiden

15.45 Iltapäiväkahvit & kahvileipä

16.00 Minun Polkuni -valmennuksen henkilökohtaiset askelmerkit tulevaan

17.00 Minun Polkuni -päivän päätössanat, Saunominen majoitushuviloissa.

19.00 Illallinen

Sunnuntai 24.5.

08.00 Energinen aamiainen

09.00 Ennakkotehtävien purku ja liiton ajankohtaiset asiat

11.45 Majoitushuviloiden luovutus

12.00 Lounas, kotimatka alkaa



4event



Valmistautuminen, varustus ja pukeutuminen

Kehon ikä -kartoitus on mahdollista tehdä minkälaisessa vaatuksessa tahansa, mutta rennossa vapaa-ajan asussa se on miellyttävämpi. Kartoitukseen voit tutustua tarkemmin osoitteessa www.kehonika.fi. Päivän aikana ohjelmaa on sekä sisällä kokoustilassa että ulkona tapahtumatorilla, eli avoimen mielen lisäksi sään mukainen ulkoiluväri ja hyvät jalkineet lisäävät viihtymistä.

Kylpylähotelli Rantasipi Eden, Paratiisikatu 2, 37120 Nokia