



[Yhdistys](#) [Tapahtumat](#) [PM Club](#) [ICT Ladies](#) [PitKyber](#) [Yhteystiedot](#) [Jäsenyys](#)

[In English](#)

Leidien hyvinvointisaunailta

Date:

Torstai, 1 helmikuu, 2018 - 17:00

Yhdessäoloa ja stressinpurkaa hyvinvointisaunaillassa to 1.2.

Tammi-helmikuun vaihteessa virittäydymme hyvinvoinnin teemavuoteen yhdessäolon, kiireen kesyttämisen ja voimavarojen aktivoinnin merkeissä. Tapaamme vanhoja ja uusia tuttuja, kun Tekna ja ICT Ladies järjestävät yhdessä hyvinvointiin keskittyvän saunaillan.

Aloitamme klo 17 nauttimalla välipalaa Alisniemen saunan takkatuvalla. Noin klo 18 alkaen Pia Koponen (kirjailija, vuorovaikutus-, asiakaspalvelu-, esiintymistaito- ja ilmaisukouluttaja ja työhyvinvointivalmentaja) valmentaa meitä kiireen kesytyksessä ja rentoutumisessa. Intensiivinen ja inspiroiva noin tunnin kestävä valmennustuokio kutsuu sinut siirtymään kontrollista kontaktiin, suunnittelusta läsnäoloon ja hallinnasta

sallintaan. Tavoitteena on hyppäyttää meidät hetkeksi irti arjesta ja antaa oivalluksia oman henkisen hyvinvointimme ylläpitämiseen. Sen, mitä mieli haluaa unohtaa, sen kehosi ja lihaksesi muistavat. Teemme helppoja harjoituksia, joiden avulla tutkimme kehon ja mielen yhteyttä, sekä käymme läpi muutamia lähestymistapoja itsekritiikistä irti päästämiseen ja positiivisen energian vapauttamiseen. Lyhyesti: vietämme laadukkaat treffit itsen kanssa. Tule sellaisena kuin olet. Lähde entistäkin parempana versiona itsestäsi uusien työkalujen kanssa kohti arjen haasteita.

Valmennuksen jälkeen ohjelma on vapaa ja jatkamme rennolla verkostoitumisella takkatuvan tai saunan puolella. Saunan yhteydessä meillä on mahdollisuus kokeilla avantouinnin rentouttavia vaikutuksia. Voit ottaa omat mieleiset saunajuomat, grillimakkarat tai muut eväät mukaan. Tarjoamme pientä purtavaa. Voimme jatkaa illanviettoa tiloissa klo 23 asti.

Alisniemen saunan osoite on [Porintie 584, 37150 Nokia](#). Koordinoimme kimppakyytejä saunalle. Ilmoita mahdollisuudesta ottaa kyytiläisiä tai kyydin tarpeesta ilmoittautumisen yhteydessä.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 18.1. Olethan nopea, koska yhdistystemme yhteistapahtumaan on rajattu määrä paikkoja.

Paikka: Alisniemen sauna, [Porintie 584, 37150 Nokia](#)

Lokaatio:



Registration starts:

Keskiviikko, 3 tammikuu, 2018 - 19:00

Tapahtumalaji:

[ICT-Ladies](#)

YHTEYSTIEDOT

Pirkanmaan tietojenkäsittely-yhdistys ry
c/o Ilpo Tolvanen
Siilinkarinkatu 30, 33410 Tampere
toiminnanjohtaja@pitky.fi

Sivustoon sovellettavat käyttöehdot
Tietosuojalauseke
Kaikki yhteystiedot

© Copyright 2009 - 2019
Pirkanmaan tietojenkäsittely-yhdistys ry



TWEETS

[Pitky_ry](#)

Peli-ihmisille tiedoksi peliseminaari Tampereella
18.-19.10. Suomen pelimuseon ja Suomen akatemian
pelikulttuurien... <https://t.co/QCDvLnRcfn>

[Pitky_ry](#)

RT @TIVIAry: Teknologia 19 -messut 5.-7.11.2019
sisältävät nyt myös ICT-osuuden, jonka tuottaa TIVIA.
Messujen teemana on "Ihmin...
<https://t.co/yPEKI3I3io>



LINKEDIN

Osallistu keskusteluun
LinkedIn-kanavallamme.



YOUTUBE

Pitkyllä on myös oma Youtube
kanava, jossa julkaisemme sisältöä.

