

Summer Vibes

Viikinsaari, Tampere

KESÄTEATTERI

TerveysSummit-lava

11.00 – 11.45 **Lääkäri Pyry Suonsivu**
Minun kehoni, minä päätän

12.00 – 12.45 **Joni Laiho**
Sydän ja verisuonet kuntoon
nattokinaasilla

13.00 – 13.45 **Tommy Hellsten**
Vain vapaudessa voi rakastaa

14.00 – 14.45 **Karita Aaltonen**
Uskalla parantua

15.00 – 15.45 **Joni Laiho**
Kurkumiinista apua masennukseen

16.00 – 16.45 **Manuela Bosco**
Luovan elämän edellytykset

17.00 – 17.45 **Teemu Syrjälä**
Luonnollisin versio sinusta - paluu juurille

TANSSILAVA

Vapaus-joogasali

11.00 – 11.45 **Shakta-jooga**
Auki-joogakoulu, Heli Lindroos

12.00 – 12.45 **Sunny yoga groove**
Paula Kiuru, Om Yoga

13.00 – 13.45 **Vinyasa flow**
Joogahymy, Sirpa Vuorela

14.00 – 14.45 **Summer flow**
Studio Aalto, Johanna Mäkinen

15.00 – 15.45 **Joogatunti**
Jore Marjaranta

16.00 – 16.45 **Soundful yin-jooga**
Tarja Bonde Jensen

17.00 – 17.45 **Kundaliinijoogaa**
Sydämen avaaminen, Kehräämä,
Suvi Laukkanen

PAVILJONKI

Rohkeus-sali

11.00 – 11.45 **Tuulia Repo**
Rohkeasti minä

12.00 – 12.45 **Katja Frange**
Intui tiolla – rohkeus antautua elämälle

13.00 – 13.45 **Niina Annika**
Hoitava ääni ja onnellinen keho
-äänirentoutusmatka

14.00 – 14.45 **Timo Lampén**
Hengityksen vaikutus Terveysteen
ja Onnellisuuteen

15.00 – 15.45 **Juha-Matti Heiskanen**
Löydä sisäinen turvasi

16.00 – 16.45 **Päivi Kaskimäki**
Rohkea itsetuntemus vapauttaa iloon

17.00 – 17.45 **Kirsti Kuosmanen**
Kohti syvempää nautintoa, elämäniloa
ja kukoistusta

WORKSHOP-TELTTA

Ilo-sali

11.00 – 11.45 **Johanna Hautasaari**
Sydänenergian avaus päivään

12.00 – 12.45 **Joona Niemi**
Voimakas

13.00 – 13.45 **Tarja Hirvi**
Feminiinin uudet juuret – luo vapaudesta

14.00 – 14.45 **Hula Shakers**
Tanssiryhmä

15.00 – 15.45 **Susanna Jussila**
Sielun sopukoita -luontorunopolku

16.00 – 16.45 **Lana Lavanina**
Pää Kylmänä -kesä & Pitta
(Ayurvedan mukaan)

17.00 – 17.45 **Seppo Tanhua**
Valoon ja vapautteen astrologian siivin

MUUTA OHJELMAA: 12.00 – 13.00 Rantasaunalla: **Vapauden mandala: lempeä meditatiivinen matka**, 14.00 – 14.45 Ravintola Viikinsaari: **Lotta Maija**
15.00 – 15.45 Ravintola Viikinsaari: **J. Mikael**, 16.00-16.45 Ravintola Viikinsaari: **Samu Peltola**

SUMMERVIBES -ILTABILEET

18.00 – 19.00 Workshop-teltta: **TantraVibes**
by Teemu Syrjälä & Kirsti Kuosmanen
19.30 – 20.30 Tanssilava: **Jore Marjaranta**

21.00 – 21.45 Tanssilava: **YONA**

22.00 – 23.30 Tanssilava: **SummerNight Party**
by DJ VID3

