

Opi syömään niin, että se on terveellistä, helppoa ja hauskaa!

Yksilöllinen & toimiva ruokavalio juuri sinulle.



Tehokurssi 10.-11.2. klo 10 -17

Elinvoimaa - Energiaa - Elämäniloa

“ Syöminen voi olla sekä terveellistä että nautinnollista. Ja helppoa. Jaan kanssasi omat parhaat ruoka-opit ja sellaisen tavan syödä, joka toimii juuri sinulle.

Uskallan luvata, että edessäsi on iloisen huojentava viikonloppu; mitä jos vihdoinkin voisit solmia pysyvästi herkullisen ystävyysuhteen ruokiin - ja itseesi! ” Marika

Ilmoittaudu heti katja@namaste.fi. Paikkoja rajoitetusti.



”Olen opettanut terveitä elämäntapoja jo yli 40 vuotta. Tiedän keinot, joilla ruokailusta voit tulla iloinen ja hyvinvointia kasvattava voimavara.

On äärettömän kuluttavaa tuskaillla jokapäiväisen aterioinnin kanssa. Tule oppimaan, miten voit löytää juuri sinulle sopivan ruokavalion.”

Marika

Terveellisen ja iloisen syömisen taito on opittavissa. Innostavalla ja oivaltavalla viikonloppukurssilla saat käytännöllisiä ja juuri sinun elämäntapaasi sopivia keinoja ruokailla niin, että hyvinvointisi kasvaa. **Aamiainen, välipalat, pääateriat, lisäaineet** - saat yksilöllisen opastuksen kaikkiin sinulle tärkeisiin ruokapulmiin.

Hyvinvointia ja jaksamista kasvattava ruokavalio on oikeutesi.

ILMOITTAUDU MUKAAN HETI katja@namaste.fi , paikkoja rajoitetusti.

KURSSIN HINTA 400 euroa sis. 24% alv.
Hintaan sisältyy taukokahvit ja materiaalit

KURSSIPAikka Joogakoulu Shanti Runeberginkatu 43, 00100 Helsinki
4 kerros Hoivashanti

KURSSIAIKA lauantai 10.2. klo 10 -17 ja sunnuntai 11.2. klo 10-16

info@namaste.fi

www.valmennusmaailma.fi

www.marikaborgblogi.fi