

# Työhyvinvointimatka Provenceen

Joulukuussa 2011

Järjestämme jo toisen odotetun, nautittavan hyvinvointimatkan Ranskaan. Provence toivottaa meidät tervetulleiksi toukokuussa 2012.

Tule mukaan lisäämään hyvinvointiasi kaikkien aistien avulla. Työhyvinvointikoulutus, ympäristönä alkukesän Provence kaikkine silmiä hivelevine maisemineen, luonnon äänineen, maistuvine makuineen, yrttien ja kukkien tuoksuineen ja lämmön tunteineen ihollasi. Tule muistamaan, mitkä asiat auttavat jaksamisessasi. Tule oppimaan uutta, motivoitumaan rennosti. Tule löytämään ne sinulle tärkeät asiat, jotka antavat voimaa ja energiaa. Provencessa olemme yhdessä matkalla merkittävien oivallusten parissa.

Matkaan lähdemme perjantaiamuna 11.5. ja palaamme keskiviikkona illalla 16.5.2012. Tule kuulemaan lisää matkasta ja nauttimaan ranskalaista aamiaista kanssamme. Siitä matkamme alkaa. Kysy lisää kouluttajilta. Pidämme sinut ajan tasalla! Tervetuloa mukaan!

**Elämänkypsyssä** puhutaan elämän osa-alueiden tasapainosta. Itsensä johtaminen ja omat hyvät rajat auttavat yhteistyössä, jaksamisessa ja toiminnan selkeyttämisessä. Kiireen ja suorittamisen keskellä on tärkeää, että otat sisäiset voimavarasi ja ulkoiset resurssisi käyttöön. Rentous ja ilo kuuluvat arkeen.

**Koulutus** tarjoaa käytännön työkaluja hyvinvointiisi, jaksamiseesi ja itsesi johtamiseen. Ilmoittautuessasi mukaan olet jo ottanut ensimmäisen askeleen irti arjen kiireistä – kohti rentoa oloa ja mieltä!

**Koulutuspäivät** alkavat aamulla, keskipäivällä nautimme maittavan ranskalaisen lounaan, ja joinakin päivinä jatkamme koulutusta iltapäivään asti. Illallisen nautimme hotellimme viihtyisässä ravintolassa.

**Ohjelmassa** on mm. visiitti viinitilalle, nähtävyyksiä maaseudulla ja lähikaupungeissa, aikaa ostoksiin tai vain olemiseen niin halutessasi.

**Ryhmässä** saat uusia näkökulmia hyvinvointiin ja jaksamiseen sekä iloa oivalluksiin.

Löydät viehättävän hotellimme, L'Enclos des Lauriers Roses, nettisivut: [www.hotel-lauriersroses.co.uk](http://www.hotel-lauriersroses.co.uk).

Vastuullisena matkanjärjestäjänä ja yhteistyökumppanina toimii Pamplemousse Oy. Tutustu koko matkaohjelmaan kouluttajien nettisivuilla tai tilaa se osoitteesta [matkat@pamplemousse.fi](mailto:matkat@pamplemousse.fi).

Matkan hinta sisältää mm. lennot Hki-Marseille-Hki sekä ohjelman bussikuljetukset ja retket, hotellimajoituksen puolihoidolla sekä koulutuksen lounaineen. Ruokajuomat ja tulopäivän lounaan kukin maksaa itse. Jokainen hankkii tarvitsemansa matkavakuutukset.

Matkan hinta 2030 € + palvelupalkkio 15 €. Sitovat ilmoittautumiset 27.1.2012 mennessä.

Kysymyksiin vastaavat kouluttajat ja matkanjohtajat:

*Marja-Leena ja Tessi*

**Marja-Leena Savimäki**  
Muutosvalmentaja, NLP Trainer,  
Fellow Member Trainer IANLP,  
Social Panorama Trainer  
+358 50 5740080  
[marja-leena@savimaki.net](mailto:marja-leena@savimaki.net)  
[www.savimaki.net](http://www.savimaki.net)



Pidätämme oikeuden muutoksiin.

[www.finnish-socialpanorama.net](http://www.finnish-socialpanorama.net)



**Tessi Ranta-aho**  
Tasapainovalmentaja,  
NLP Master Practitioner,  
Social Panorama Consultant  
+358 40 732 7301  
[tessi@pystyraita.fi](mailto:tessi@pystyraita.fi)  
[www.pystyraita.fi](http://www.pystyraita.fi)



Työhyvinvointimatka Provenceen