

## Yhdistä yritystilaisuuteen tai ystäväillanviettoon muita hyvän olon palveluita

Haluatko saada helposti toteutettavia vinkkejä energisempään, kevyempään ja kauniimpaan elämään tai rentoutua yhdessä lempeällä venyttelytunnilla? Kämp Span hyvän olon valmentajat ovat oman alansa huippuja, jotka jakavat osaamisensa kanssasi.

Heidän viihdyttävät luentonsa antavat konkreettisia vinkkejä miten arjen kiireiden keskellä voit paremmin ja näytät hehkeämmältä. Hyvän olon luennot sopivat niin miehille kuin naisille. Kämp Spa yhteistyössä Studio Yin Joogan kanssa tarjoaa myös hyvän olon toiminnallisia hetkiä! Myös energiaa antavaa liikuntahetki Kämp Span yksityisellä kuntosalilla voi olla valintasi

### Anne Kukkohovin hyvän olon luennot:

#### **Voi hyvin, näytä paremmalta**

Kauneus, tyyli, inspiraatio ja hyvinvointi! Miten pysyä vireänä ja raikkaana arjen kiireiden keskellä? Viihdyttävässä luennossa Anne kertoo omia kokemuksiaan, antaa konkreettisia vinkkejä ja uutta näkökulmaa miten arjesta selviää ehjänä ja ennen kaikkea hehkeänä.

#### **Vaatekaapin tyyli update**

Mitkä 10 vaatekappaletta naisella pitäisi olla vaatekaapissaan? Anne kertoo helposti hahmotettavasti tyylin kulmakivistä ja miten maustaa omaa vaatekaappiaan ajankohtaisesti ja muodikkaasti. Totuus on, että monella meistä on kaapissa paljon vaatteita, mutta ei mitään päälle pantavaa!!! Kun oman tyylinsä rakentaa ajatuksella, voi kaapista löytääkin juuri ne oikeat vaihtoehdot.

*Anne Kukkohovi on tehnyt pitkän uran Suomen parhaimmissa mainostoimistoissa luovana suunnittelijana. Sitä ennen Anne teki yli 10 vuotta töitä malli- ja muotimaailmassa. Tällä hetkellä Annen työnkuva on hyvin monipuolinen. Annen mielestä siirtyminen eri roolista toiseen on kiehtovaa ja palkitsevaa. Tv- ja juontotöiden lisäksi Annea työllistää erilaiset asiantuntija- sekä suunnitteluprojektit. Tällä hetkellä hän toimii myös muutaman kauneuteen ja hyvinvointiin liittyvän yrityksen keulakuvana.*



### Raakel Lignellin hyvän olon valmennus

#### **Raxun remppa - rapakunnosta pysyvään hyvään oloon**

"Sain tarpeekseni jatkuvasta väsymyksestä ja laitoin elämäntapani uusiksi. Matka pyöreästä pastanpuputtajasta virkeäksi himoliikkujaksi osoittautui huikeaksi, kokonaisvaltaiseksi reissuksi, joka avasi uusia ovia ja matkalle karisi 50 kg sekä rutkasti ravintoon ja liikuntaan liittyneitä harhaluuloja. En ole asiantuntija, ainoastaan oman elämäni asiantuntija. Toivon omalla esimerkilläni sekä kokemuksillani auttavani samojen asioiden kanssa kamppailevia. Mene, tee ja ota elämä kuten sen haluat! Silloin riittää annettavaa myös muille!"



*Raakel "Raxu" Lignell on musiikin maisteri (MuM) ja viulisti, jolla on hyvin monipuolinen työnkuva hyvinvoinnin alueella. Raakel on kirjoittanut kaksi kirjaa : Raxun remppa (2013) ja Raxun rinnalla-kohti pysyvää painonhallintaa (2014). Raakel kiertää luennoimassa ympäri Suomea kirjojen teemoista. Lisäksi Raakel toimii juontajana MTV3:n Huomenta Suomessa sekä Studio55.fi-ohjelmassa. Syksyllä 2013 Raakel voitti Tanssii tähtien kanssa -tanssiohjelman yhdessä tanssija Jani Rasimuksen kanssa. He keikkailevat edelleen yhdessä. Raakel asuu aviopuolisonsa, näyttelijä Nicke Lignellin kanssa omakotitalossa Sipoossa viiden lapsensa kanssa.*

### Huippumeikkaaja Mari Vaalasrannan meikkikoulu

#### **Se hehkeämpi Sinä**

Meikkivoide kaikkooa kasvoilta, puuteri paakkuuntuu juonteisiin, iho alkaa kiiltää, ripsiväri varisee ja huulipuna on kadonnut jo aikaa sitten. Kuulostaako tutulta? Aamulla tehty meikki ei monestikaan näytä hyvältä enää iltapäivällä. Miten saisit meikin kestämään kauemmin? Mari Vaalasranta opastaa miten saada aamulla tehty meikki kestämään koko päivän ja miten sen voi helposti muuntaa iltatilaisuuteen iltameikiksi.

*Mari Vaalasranta on yksi Suomen kysytyimmistä huippumeikkaajista ja elokuvamaskeeraajista. Hänen käden jälkensä näkyy useissa suomalaisissa elokuvissa ja TV-sarjoissa, kuten Missä kuljimme kerran, Pahan pappi, Veijarit, Dark Floors, Helsingin herrat. Elokuvien lisäksi Mari työskentelee muodin parissa.*



**Yin&Yang-jooga, Yinjooga tai Terve Selkä -tunnit**

Joogan myönteiset vaikutukset tulevat esiin nopeasti. Unen laatu paranee, stressi lievittyy ja mieli rauhoittuu. Nämä tunnit ovat yhdistelmiä vahvistavaa, energisoivaa flow-joogaa ja lempeää syvävenyttelyä, palauttavia ja rentouttavia tai syvien tukilihasten ja liikkuvuuden parantamista aktivoivia. Jooga-tunnit soveltuvat liikkuville ihmisille, Terve Selkä- tunti sopii kaikille. Kaikki tunnit sekä miehille että naisille.

Lue lisää tunteista [tästä](#)