



# PowerRed

Kokouksia joissa ajatus juoksee

**PowerRed | Rento mieli – Hyvä olo!**

*Elämä voi olla muutakin kuin ainaista puurtamista.*

*PowerRed | energiaa kokouspäivään vain Rantasipeissä.*

# PoweRed | Rento mieli – Hyvä olo!

PoweRed on tehokkaan kokouspäivän kokonaisuus, joka tarjoilee vieraille oikeat hetket tauoille, ruokailuun, oheisohjelmaan, mielen ja lihasten aktivointiin. Tavoitteellinen työskentely saa mukaansa sähkökkää toimintaa.

## I - Kokouspäivä

- 08.30 Saapuminen Rantasipi – hotelliin  
Energinen aamiainen
- 09.00 PoweRed kokouksen avaus
- 09.15 Kokous alkaa, tarjolla raikasta karpalomehua ja omenoita koko päiväksi
- 10.15 Ajatukset irti PowerRed tasapainopisteellä
- 10.30 Kokous jatkuu
- 11.45 PoweRed valmentajan esittäytyminen ja päivän tietoisuus.  
– PoweRed Vireyskirjat kaikille
- 12.00 Lounas – hotellin monipuolisesta buffet-pöydästä
- 12.45 Kokous jatkuu
- 14.00 PoweRed niska-hartiaseudun itsehoitovinkit
- 15.00 Iltapäiväkahvit – ja energinen välipala
- 15.15 Kokous jatkuu
- 16.30 Kokouksen päätös
- 17.00 Powered – Hyvä Olo –ohjelma Kehon ja mielen tasapaino – nauti ja rentoudu!
- 18.30 PoweRed valmentajan liikuntavinkit seuraavan kokousaamuun  
Virkistäytyminen hotellin saunaosastolla, tai kylpylähotellissa allasosastolla  
Illallinen

## II - Kokouspäivä

- 07.30 Omatoiminen aamun virittely PoweRed valmentajan vinkein
- 08.15 Energinen aamiainen
- 08.45 Kokous alkaa, tarjolla raikasta karpalomehua ja omenoita koko päiväksi
- 10.00 Tauko - Powered tasapainopiste käytössä
- 11.45 Powered valmentajan tietoisuus sovituin Vireyskirjan teemoin ja tehtävin
- 12.00 Lounas – hotellin monipuolisesta buffet-pöydästä  
Huoneiden luovutus
- 13.00 Oma kokous jatkuu
- 14.30-15.00 Iltapäiväkahvit ja energinen välipala  
Powered – kokoustuotepalaute



Varaukset ja lisätiedot: [www.rantasipi.fi](http://www.rantasipi.fi)

### VIREYDEN TAKAA 4EVENT

PoweRed -ohjelmasisällön kokoustuotteisiimme tuottaa 4event – hyvinvoinnin ja energisen elämän asiantuntijayritys. [www.4event.fi](http://www.4event.fi)

