



EESTI PSORIAASILIIIT

kutsub

seminarile „Ilu ja vaimsus“

EPsoL

Eesti Psoriaasiliit ootab Teid seminarile „Ilu ja vaimsus“, mis toimub **18. – 19. detsembril 2021 Narva-Jõesuu Sanatooriumis** aadressil Aia tn.3.

Üritusest saavad osa võtta vaid COVID-19 vastu täielikult vaksineeritud või haigust läbipõdenud isikud. Vastavate tõendite olemasolu kohustuslik.

Seminar viiakse läbi nii eesti kui vene keeles. Vajadusel tõlge.

SEMINARI KAVA :

18. detsember

08.00 – Väljasõit Tallinnast Balti Jaama bussiparklast, umbes kell 08.15 peatus Mustakivil ning edaspidi vastavalt osalejate vajadustele Rakveres, Kohtla-Järvel jne.

11.45 - Saabumine Narva-Jõesuu Sanatooriumi, kogunemine II korruse saali ja registreerimine

12.30 - Lõunasöök

13.30 – „Detox- ja kaalulangetamiskeskuse tööst“ – *Karina Küppas, sanatooriumi tegevjuht*

14.15 - Vaheaeg

14.30 - OÜ Brandonese koolitaja Tatjana Kosteitšuk õppeprogramm (eesti ja vene keeles):

- *üldmõisted kosmeetikast, näo ja keha puhastus, näo ja keha hooldus*

- *erinevate nahatüüpide omapära, näohooldus suvel ja talvel*

- *probleemne nahk ja selle hooldus*

- *maniküüri ja pediküüri omapära psoriaasi ning allergia korral*

15.45 – Vaheaeg

16.00 – Narva-Jõesuu Sanatooriumi kosmeetik Julia Marcinkeviciute õppeprogramm:

- *soovitavad protseduurid erinevate nahatüüpide korral*

- *millal saab aidata kosmeetik, millal aga pöörduda naha- või allergiarsti poole*

16.45 – Tervisetoodete jõulumüük, majutamine ja individuaalsed konsultatsioonid

18.00 – Õhtusöök

19.00 – 21.00 - Narva-Jõesuu Sanatooriumi Vee- ja Saunakeskuse külastamine

19. detsember

08.00 – Hommikusöök (sanatooriumis ööbijatele)

09.15 - „Virgutav jooga“ – *Ljudmila Surina, Eesti Psoriaasiliidu liige*

10.30 – „Elustiili õpetus läbi psühholoogia“ – *Silvia Pütsep, psühholoog ja kogemusnõustaja*
Koolituse fookuses on meeleolu, une, valu, kehakaalu ja hirmu psühholoogia.

11.30 – Vaheaeg tubade vabastamiseks, tervisetoodete müük ja konsultatsioonid jätkuvad

12.00 – Silvia Pütsep jätkab psühholoogilise koolitusega (eesti ja vene keeles).

13.00 – „Psoriaasahaige raviteekond“ – *Eesti Psoriaasiliit*

Räägime uuest projektist, ravi kättesaadavusest ja plaanidest aastaks 2022.

13.45 - Lõunasöök

14.45 - Kojusõit, teel peatused osalejate soovil

18.30 - Tallinnasse saabumise orienteeruv aeg

Osalustasu on **35 €**, liidu liikmetele Narvast ja Ida-Virumaalt **25 €**.

Öömaja mittesoovijatel palume leppida hinna suhtes eraldi kokku.

Osalustasu tuleb maksta Eesti Psoriaasiliidu arveldusarvele nr. EE101010052032580002 SEB pangas või sularahas kassasse.

Lisainfo ja registreerimine: tel. 5052455 (Georg Jurkanov), e-mail: georg.jurkanov@gmail.com

Registreerimise viimane kuupäev on **11. detsember 2021**.

Eesti Psoriaasiliidu juhatus