



VIRE 2018

Tampereen terveismessut
Vegaanimessut, Yoga Play – Tampereen
Joogafestivaali, Aitoa ja Luomua ja
Gluteenitonta!
20.–21.1.2018, Tampereen Messu- ja
Urheilukeskus
#VireTampere

MEDIATIEDOTE 4.12.2017

Tampereella Vegaanimessut tammikuussa – mindfulnessiin opastaa pioneeri

Ensimmäistä kertaa järjestettävä Vire – Tampereen terveismessut on elinvoimaa täynnä oleva tapahtumakokonaisuus, joka valtaa Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksen 20.–21.1.2018 tuoden uuden elämän valinnat kaikkien ulottuville heti uuden vuoden valjettua. Hyvän fiiliksen tapahtumakokonaisuudessa on terveismessusisällön lisäksi mukana Tampereen Vegaanimessut, Yoga Play – Tampereen Joogafestivaali, Aitoa & Luomua sekä Gluteenitonta! Uutuustapahtumassa on mukana yli 100 näytteilleasettajaa sekä yli sata seminaaria, workshopia ja ohjattuja tunteja.

– Mindfulnessin voisi suomentaa vaikkapa hyväksyväksi tietoiseksi läsnäoloksi. Sanaa suomentaessani halusin korostaa hyväksynnän merkitystä, sillä hyväksyntä on aktiivinen voima, joka auttaa pysymään tasapainossa arjen aallokossa. Yksinkertaisilla harjoitteilla voi vaikuttaa elämänlaatuun, hermostoon ja aivoihin – sekä välittömästi että pysyvästi, messuille saapuva mindfulness-pioneeri Leena Pennanen avaa.

Pennanen on kansainvälisestikin tunnettu Center for Mindfulness (CFM) Finland Oy:n perustaja ja toimitusjohtaja, joka toi MBSR-mindfulness-menetelmän Saksasta Suomeen vuonna 2003 vakuuttavien kokemusten innoittamana.

Lue lisää: [Mindfulness-pioneeri Leena Pennanen antaa apuja arjen stressiin](#)

Laajasti vireämmän arjen puolesta – luomua, gluteenitonta ravintoa ja kokonaisvaltaista hyvinvointia

Kokonaisvaltainen terveyden ja hyvinvointiin keskittynyt Vire tarjoaa tietoa, nähtävää ja koettavaa laajasti vireämmän arjen puolesta. Eri pisteissä voi mittaattaa terveyttään eri keinoin, osallistua sadalle eri ohjatulle tunnille, löytää tietoa sairauksien ennaltaehkäisyyn, tutustua terveystuotteisiin ja edistää omaa hyvinvointia monin eri tavoin. Tapahtuman ajankohta on ideaalinen uutta terveellisempää elämää uuden vuoden taitteessa aloitteleville ihmisille.

Joogalle ja mindfulnessille pyhitetty *Yoga Play – Tampereen Joogafestivaali* keskittyy keuhonhallintaan ja mielen tasapainoon näytetuntien ja luentojen muodossa. *Aitoa ja Luomua* pureutuu lähiruokaan ja luomutuotteisiin, *Gluteenitonta!* tutustuttaa gluteenittomien ruokien valmistajiin ja ruokavaliotietouteen herkullisissa seminaareissa ja tietoisuuksissa. *Tampereen Vegaanimessut* esittelee suosiotaan kasvattavan vegaanista ruokavaliota ja elämäntapaa. Näytteilleasettajat esittelevät uutuus- ja hittituotteitaan ja ajankohtaisissa paneelikeskusteluissa sekä seminaareissa kartutetaan tietämystä. *Vegeä-*kasvisruokakeittiössä kokataan ja leivotaan tuoreella otteella. Filosof **Elisa Aaltola** luennoi empatiasta sunnuntaina 21.1.

Parempi olo 100 seminaarista, vegaanisesta ruoasta ja luonnonkosmetiikasta

Tapahtuman kaikki yli sata seminaaria, workshopia ja ohjattua tuntia pakkaavat kävijälle mukaan täyden paketin uutta energiaa uudelle vuodelle. Suositun *Kemikaalicocktail*-blogin **Noora Shingler** on kertomassa luonnonkosmetiikan eduista, **Karita Aaltonen** jakaa koskettavan ja elämäntäyteisen tarinan syövästä ja **Mia Inkeröisen Ravinnon Voima** -luennolla oppii konkreettisia työkaluja hyvinvoinnin ja energisyyden lisäämiseksi. Joogalajeista lähemmin tutustutaan astanga- ja kundaliinijoogaan. Mukana on myös suosittuja *Viisas Elämä* -kustannusyhtiön kirjailijoita, joiden opastuksella kuljetaan kohti kokonaisvaltaista hyvää vointia. Vireeseen virtaa tuovat myös muun muassa Biohackerit, GoGo Liikuntakeskus, Herkän vatsan kokkikoulu, Mama Bear, Studio Vintti, Tampereen Vegekauppa, Vegaanahaaste, Vegaaniliitto ja Vegan Fitness. *Lue lisää: www.viretampere.fi (Ohjelma)*

Mediamateriaalit, kuvat, videot: www.tampereenmessut.fi/materiaalipankki

Akkreditoidu ennakkoon: www.viretampere.fi (Medialle)

Pääsyliput, aukioloajat ja saapuminen: www.viretampere.fi (Messuinfo)

LISÄTIEDOT: www.viretampere.fi, Facebook: www.facebook.com/viremessut

Twitter: @TampereenMessut, #VireTampere

Tampereen Messut Oy, www.tampereenmessut.fi, etunimi.sukunimi@tampereenmessut.fi

Tuure Leppämäki, projektipäällikkö, p. 040 544 0602

Jenna Antila, tiedottaja p. 040 172 1188, @Jenna_messuaa

Tanja Järvensivu, tapahtuma- ja viestintäpäällikkö, p. 050 536 8133, @TanjaJarvensivu