



## VIRE 2018

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

**MEDIAKUTSU 9.1.2018**

## Uusi vuosi ja uusi elämä – vegaaniruokaa, joogaa ja hyvää oloa 20.–21.1.

Vegaanisen ruoan, joogan, luonnonmukaisen ja gluteenittoman elämän sekä liikunnallisen hyvän olon yhdistävä Vire – Tampereen terveismessut valtaa Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksen ensimmäistä kertaa reilun viikon kuluttua 20.–21.1.2018. Hyvän olon ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tapahtumakokonaisuudessa on mukana noin 150 näytteilleasettajaa sekä lähes sata seminaaria, workshopia ja ohjattua tuntia. Tapahtuman aikana voi kokeilla muun muassa Les Mills -ryhmäliikuntatuotteita suosikkiohjaajien johdolla, mittauttaa hyvinvointiaan eri pisteillä, maistella vegaanisia, gluteenittomia ja luomutuotteita sekä hankkia luomukosmetiikkaa ja liikuntavälineitä. Vegaanimessuilla palkitaan myös Pirkanmaan maistuvain smoothie.

Vireen ajankohta on ideaalinen uutta terveellisempää elämää uuden vuoden taitteessa aloitteleville ihmisille. Terveismessumessuisäällössä opitaan nimekkäiltä puhujilta elämänhallinnasta ja testataan erilaisia liikuntamuotoja. Joogalle ja mindfulnessille pyhitetty *Yoga Play – Tampereen Joogafestivaali* keskittyy kehohallintaan ja mielen tasapainoon näytetuntien ja luentojen muodossa. *Aitoa ja Luomua* pureutuu lähiruokaan ja luomutuotteisiin, *Gluteenitonta!* tutustuttaa gluteenittomien ruokien valmistajiin ja keliakia-ruokavaliotietouteen ja *Tampereen Vegaanimessut* esittelee suosiotaan kasvattavaa vegaanista ruokavaliota ja koko elämäntapaa.

### Pirkanmaan paras smoothie, vegaaniurheilijan ruokavalio, mindfulness vie hetken ytimeen

Näytteilleasettajat esittelevä osastoillaan uutuus- ja hittituotteitaan ja ajankohtaisissa paneelikeskusteluissa sekä seminaareissa kartutetaan tietämystä ja herätellään pohtimaan omia valintoja. *Vegeä-*kasvisruokakeittiössä kokataan ja leivotaan tuoreella oteella molemmat messupäivät. Filosofin **Elisa Aaltola** ja tutkijan **Sami Keto** luennoivat eläinsuhteen empatiasta sunnuntaina 21.1. ja lauantain 20.1. keskustelupaneelissa keskiössä on vegaaniurheilijan ruokavalio. Keskustelemassa ovat *Liikkujan kasvisruokavalio* -kirjan kirjoittaja **Jussi Rieki**, fitness-valmentaja **Ulrika Lillsunde** sekä palomies ja personal trainer **Sami Lillsunde**. Keskustelua vetää ultrajuoksija **Marianna Zaikova**.

*Les Mills* -tuntien kuntoa kohottaviin pyörteisiin vievät suositut ryhmäliikuntaohjaajat sekä Suomesta että ulkomailta. Messuilla on mahdollista kokeilla myös muun muassa erilaisia joogalajeja, taittita ja mindfulnessia. Pirkanmaan paras smoothie palkitaan lauantaina, voittoa herkkua pääsee myös makustelemaan messuilla.

Mindfulness, hyväksyvä tietoinen läsnäolo, on yksi Vireen laajimmista ohjelmasisällöistä. Messuille saapuu muun muassa mindfulness-pioneeri **Leena Pennanen**, joka on kansainvälisestäkin tunnettu Center for Mindfulness (CFM) Finland Oy:n perustaja ja toimitusjohtaja, joka toi MBSR-mindfulness-menetelmän Saksasta Suomeen vuonna 2003. Mindfulness-sisältöä on luvassa myös **Brita Salmisen** luennolla lauantaina sekä mindfulness-ohjaaja **Anne Pajarin** mindfulness-tutustumistunneilla sunnuntaina.

*Lue lisää: Mindfulness-pioneeri Leena Pennanen antaa apuja arjen stressiin*

*Lue lisää: [www.viretampere.fi](http://www.viretampere.fi) (Ohjelma)*

**Akkreditoituminen ennakkoon 18.1. mennessä:** [www.viretampere.fi](http://www.viretampere.fi) (Medialle)

**Mediamateriaalit, kuvat, videot:** [www.tampereenmessut.fi/materiaalipankki](http://www.tampereenmessut.fi/materiaalipankki)

*Vire – Tampereen terveismessut 20.–21.1.2018, Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksen E-halli. Avoinna molempina messupäivinä klo 10–17. Päiväliput ennakkoon: aikuiset 8,50 €, opiskelijat / eläkeläiset 6,50 €, lapset (7–15 vuotta) 6,50 €, ryhmälippu 7 € / hlö. Päiväliput paikan päältä: aikuiset 10 €, opiskelijat / eläkeläiset 8 €, lapset 8 €. Vire – Tampereen terveismessut järjestää Tampereen Messut Oy.*

**LISÄTIEDOT:** [www.viretampere.fi](http://www.viretampere.fi), **Facebook:** [www.facebook.com/viremessut](https://www.facebook.com/viremessut), /vegaanimessut, /yogaplaytampere, /gluteenitonta, /aitoaluomua, **Twitter:** @TampereenMessut, #VireTampere  
Tampereen Messut Oy, [www.tampereenmessut.fi](http://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