



VIRE 2018

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

MEDIATIEDOTE 17.1.2018

Lauantaista sunnuntaihin hyvinvointia, joogaa ja vegaaniruokaa Vire-messuilla

Tampereen Messujen uutuustapahtuma Vire – Tampereen terveystmessut tuo terveellisen tuulahduksen Tampereen Messu- ja Urheilukeskukseen 20.–21.1.2018. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tapahtumakokonaisuudessa on mukana noin 150 näytteilleasettajaa sekä lähes sata seminaaria, workshopia ja ohjattua tuntia. Viikonlopun aikana voi testata uusia liikuntamuotoja, harjoittaa mindfulnessia, oppia valmistamaan maukasta vegaaniruokaa ja tutustua luomukosmetiikkaan ja -ruokaan. Sunnuntaina julkistetaan Pirkanmaan maistuvien smoothie. Ensimmäistä kertaa järjestettävälle messuille odotetaan lauantain ja sunnuntain aikana tuhansia kävijöitä.

E-hallissa järjestetään varsinaisen Vire-terveystmessusisällön lisäksi joogalle ja mindfulnessille pyhitetty *Yoga Play – Tampereen Joogafestivaali*, lähiruokaan ja luomutuotteisiin pureutuva *Aitoa ja Luomua*, gluteenittomien ruokien valmistajiin ja keliakia-ruokavaliotietouteen tutustuttava *Gluteenitonta!* sekä vegaanista elämäntapaa ja ruokaa esittelevä *Tampereen Vegaanimessut*.

Luennoilta eväitä elämään, luomu ja lähiruokatori lumoa, maistuvien smoothie saa suitsutusta

Asiantuntijaluennoilla hengitetään hyvinvointia ja harmoniaa. Lauantaina 20.1. psykologi **Tony Dunderfelt** kertoo, miten yksilö voi kasvattaa ymmärrystään omasta henkisestä minästä, FLT Ravintovalmentaja **Annika Havaste** avaa, kuinka suolistoa hoitamalla voi saada superaivot ja toimittaja-bloggaaja **Noora Shingler** antaa konkreettisia neuvoja fiksujen kosmetiikkatuotteiden valitsemiseksi. Sunnuntaina 21.1. verkkovalmennusyrittäjä **Petri Hiissan** luennolla kuullaan, miten täydellisyys tavoittelu jarruttaa elämää, mistä se johtuu ja miten perfektionismista voi alkaa vapautumaan.

Aitoa & Luomua -alueella sijaitsevalla lähiruokatorilla näytteilleasettajina on pientiloja, jotka tuottavat luomu- ja lähiruokaa. Luomusta ja luomutrendeistä keskustellaan sunnuntaina **Merja Kosken** johdolla: keskustelussa on mukana kiinnostavia luomutuottajia, kuten *HamppuFarmi*. Sunnuntaina julkistetaan Pirkanmaan paras smoothie, jolla luonnollisesti pääsee myös herkuttelemaan messuilla.

Messuilla on mahdollista kokeilla muun muassa astanga-, kundaliini- ja yin-joogaa, taitoja, Les Mills BODYATTACK-, BODYCOMBAT- ja BARRE-tunteja; äänimaljarentoutusta, pilatesta ja mindfulness-harjoituksia. Tunneilla nautiskellaan ja energisoidutaan suosittujen huippuhajaajien johdolla.

Lue lisää: www.viretampere.fi (Ohjelma)

Lue lisää: www.viretampere.fi (Kävijälle, Ohjatut tunnit)

Vegaaninen elämäntapa kiinnostaa – maistatuksia, luentoja, kokkausta ja keskustelupaneeli

Vegela-kasvisruokakeittiössä kokataan muun muassa seitania ja soijabolognesea ja lauantain keskustelupaneelissa keskiössä on vegaaniruokailijan ruokavalio. Filosofit **Elisa Aaltola** ja tutkija **Sami Keto** luennoivat eläinsuhteen empatiasta sunnuntaina. Näytteilleasettajina ovat muun muassa jäätelö- ja suklaatuotteen SPIRO, Tampereen Vegekauppa, Vegaanihaaste, Vegaaniliitto, Vegan Fitness ja suosittu seitanituotteen kehittänyt tamperelainen Vegem.

Akkreditoituminen ennakkoon vielä torstaina 18.1.: www.viretampere.fi (Medialle)

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

Vire – Tampereen terveystmessut 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 terveystmessut järjestää Tampereen Messut Oy.

LISÄTIEDOT: www.viretampere.fi, **Facebook:** www.facebook.com/viremessut, /vegaanimessut, /yogaplaytampere, /gluteenitonta, /aitoaluomua, **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