



VIRE 2019

Tampereen terveismessut
Vegaanimessut, Yoga Play – Tampereen
Joogafestivaali, Aitoa ja Luomua ja
Gluteenitonta!
12.–13.1.2019, Tampereen Messu- ja
Urheilukeskus
#VireTampere

MEDIATIEDOTE 17.12.2018

Mustaa joogaa ja mindfulnessia – Tampereen terveismessut 12.–13.1.2019

Vire – Tampereen terveismessut starttaa Tampereen Messujen vilkkaan tapahtumakevään hyvinvoivissa merkeissä. Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksessa 12.–13.1.2019 järjestettävä tapahtuma kokoaa hyvinvoinnista ja terveydestä kiinnostuneet saman katon alle nyt toista kertaa. Tänä vuonna Yoga Play – Tampereen Joogafestivaalista, Aitoa ja Luomua- sekä Gluteenitonta!-messuista ja Tampereen Vegaanimessuista koostuvassa tapahtumakokonaisuudessa keskitytään tähän hetkeen, stressittömämmän arjen tavoitteluun ja kehon ja mielen hyvinvointiin. Tammikuussa 2018 ensimmäistä kertaa järjestetyillä Vire-messuilla oli 150 näytteilleasettajaa ja tapahtumassa vieraili 4030 paremman arjen ja elämän etsijää.

– Tänä vuonna Vireen keskiössä ovat erityisesti jooga, mindfulness ja kehon ja mielen hallinta. Tapahtuma on etenkin joogapuolen osalta kasvanut ja seminaarikeskuksen sekä kokouskäytävän hiljaisemmat tilat on valjastettu nyt monipuolisiin jooga-, mindfulness- ja kehonhuoltoharjoituksiin. Tapahtuma on myös kansainvälistynyt, sillä ohjaajia saapuu luennoimaan ja vetämään tunteja muun muassa Tiibetistä, Kreikasta, Iso-Britanniasta ja Ruotsista, kuvaa tapahtuman tuottaja **Tuure Leppämäki** Tampereen Messut Oy:n tapahtumatoimisto Finland Eventsistä.

E-hallista Messu- ja Urheilukeskuksen seminaarikeskukseen ja kokouskäytävän tiloihin laajentuvat Vire – Tampereen terveismessut pitää sisällään terveismessusisällön lisäksi joogalle ja mindfulnessille pyhitetyn *Yoga Play – Tampereen Joogafestivaalin*, lähiruokaan ja luomutuotteisiin pureutuvan *Aitoa ja Luomua* -tapahtuman, gluteenittomien ruokien valmistajiin ja keliakia-ruokavaliotietoutteen tutustuttavan *Gluteenitonta!*-osion sekä vegaanista elämäntapaa ja ruokaa esittelevät *Tampereen Vegaanimessut*. Kaikkien tapahtumien yhteisenä ytimenä on kehon ja mielen kokonaisvaltainen hyvinvointi.

Eroon stressistä perusterveillä elintavoilla – hetken keskittyminen lieventää stressiä

– Herättelemme ihmisiä heti uuden vuoden alussa ottamaan aikaa itselleen, hoitamaan mieltään ja kehoaan ja pyrkimään eroon stressistä. Haluamme lisätä ihmisten tietoutta siitä, miten monta sairautta ja ongelmallisia elämäntilanteita voisi estää perusterveillä elämäntavoilla. Messuilla esitellään myös lääkkeettömiä hoitomuotoja kuten kalevalaista jäsenkorjausta ja muita luonnonmukaisia hoitoja, Leppämäki toteaa.

Kreikkalainen **Nektarios Mitritsakis** ohjaa molempina messupäivinä kaikille tasoisille sopivaa astangajoogaa, **Meri Mortin** johdolla tutustutaan mystiseen mustaan joogaan, tiibetiläinen **Tulku Dakpa Rinpoche** esittelee tiibetinbuddhalaisuutta ja mediaatiota ja ruotsalainen joogaohjaaja **Johanna Alvin** vie muun muassa yoga wheelin ja yin-joogan ympyröihin. Uusin ohjaajalisäys on lontoolainen joogaohjaaja **Claire Saunders**.

Messuilla on mahdollista kokeilla myös muun muassa vinyasa flow- ja vijnana-joogaa, taijita, pilatesta, mindfulnessia sekä fustraa ja twerkkausta. Osa tunteista sisältyy sisäänpääsymaksun hintaan, osaan tunteista tulee ostaa tuntilippu á 6 € (ennakkoon, paikan päällä 7 €). Ohjelma tarkentuu vielä tapahtuman kynnyksellä.

Lue lisää: www.viretampere.fi (Ohjelma) (Messuinfo / Pääsyliput)

Lue lisää: www.yogaplayfestival.com

Medialle: Akkreditoituminen ennakkoon 10.1.2019 mennessä: www.viretampere.fi (Medialle)

Vire – Tampereen terveismessut 12.–13.1.2019, 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 €, Yoga Play Festival -tuntilippu 6 € / kpl (sis. 1 ohjatun tunnin ja vaatesäilytyksen). Päiväliput paikan päältä: aikuiset 10 €, opiskelijat / eläkeläiset 8 €, lapset 8 €, Yoga Play Festival -tuntilippu 6 €. Vire – Tampereen terveismessut järjestää Tampereen Messut Oy:n tapahtumatoimisto Finland Events.

LISÄTIEDOT: www.viretampere.fi, www.yogaplayfestival.com, **Facebook:** www.facebook.com/viremessut, /vegaanimessut, /yogaplaytampere, /gluteenitonta, /aitoaluomua, **Twitter:** @TampereenMessut, #VireTampere

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

Tuure Leppämäki, tuottaja, p. 040 544 0602

Janita Nyman, tapahtuma- ja markkinointiassistentti, p. 040 640 2116