



Unitutkija, lääketiet. toht.

TARJA STENBERG:n

Luento unesta ja sen merkityksestä muistin toimintaan, hyvinvointiin ja työssä jaksamiseen!

Tarja Stenberg on unitutkija, lääketieteen tohtori, Helsingin Yliopiston dosentti. Hän on julkaissut satoja artikkeleita, ja luennoinut eri puolilla maailmaa unesta ja sen merkityksestä jaksamiseen ja hyvinvointiin.

Tarjan luennot ovat innostavia, ja hän osaa kertoa aivojen toiminnasta unessa mielenkiintoisesti ja helppotajuisesti.

UNILUENTO

Koska: *Torstai 24.02. klo 14-16*

Missä: *Salmisali, Salmisaaren liikuntakeskus, Energiakatu 3, 00180 Helsinki*

Kenelle: *kaikille jotka ovat kiinnostuneet hyvinvoinnista ja työssä jaksamisesta*

Hinta: *vain 25 eur/hlö*

Ilmoittaudu heti oheisella linkillä:

https://survey.sonecta.com/R3/f?_d=c1a6eff4&_i=c0ec9514&_v=c1a6efb4

Lisätietoja: *Salmisaaren Liikuntakeskus, Matti Jäntti
p. 040 4560 531 tai matti@kuntokuuri.fi*