Humörtränaren, Jesper Caron.

Han hjälper personer och företag att ta sig från där de är idag till dit de vill vara så snabbt och njutbart som möjligt. Föreläsningar håller han runt om i landet. Det Jesper lever efter är ”Det finns ingen garanti att du alltid lyckas om du försöker, det finns däremot en fullständig garanti att du aldrig lyckas om du inte försöker”.

Lördag den 22 oktober kommer Jesper äntligen till Öland för en träningsdag tillsammans med Frida, där han kommer hålla 3 olika föreläsningar om hur man leder och lyfter sig själv. Frida kommer köra 3 olika träningspass där du kommer använda din egna kropp som vikt. Vi kommer befinna oss på **Halltorps gästgiveri.**

<u>Schema för dagen</u>

9.30 Ankomst

9.45 Föreläsning

11.15 Träning 1

12.00 Lunch

12.45 Föreläsning

14.15 Träning 2

14.45 Mingel/Fika

15.00 Föreläsning

16.30 Träning 3

17.00 Avslutning

Endag 1300:-

Vid övernattning 1 natt 2295:- (Frukost ingår)

Skicka din anmälan redan idag till
<u>info@sjostrandhalsaifokus.se</u> **eller 070-5380607**

Avbokning sker senast 12 oktober 2022.
Avbokar du efter 12 oktober är anmälan bindande och ingen återbetalning sker. Du kan byta namn. Träningen sker under eget ansvar. Under detta event kommer bilder publiceras på sociala medier vid särskilda behov att det inte får hända kontakta ansvarig. Detta event kommer ha namn, mail och telefonnummer i listor som ansvarig har kontroll över.