

# Mari Salokannas

## Fyysinen hyvinvointi

- Pilates - ja Somatic Pilates -ohjaaja
- Personal Trainer ja kuntosaliohjaaja (FISAF)
- ryhmäliikuntaohjaaja/ kahvakuula, foam rolling, zumba, kuntotanssi
- eläkeläis- ja erityisliikuntaryhmät
- uimaopettaja



## Psyykinen & henkinen hyvinvointi

- Mindfulness ja Mindfulness Työssä -ohjaaja
- NLP Practitioner ja NLP Master practitioner,
- Työnllon Coach
- Urheilijoiden psyykinen valmennus
- Henkinen valmennus
- Mielenterveysyhdistyksen hallituksessa/ nuorten hyvinvointi

## Ravitsemus

- Yo-laborantti
- 3v. laboratorioanalytiikka (Piramk)
- Tampereen lääketieteellisen teknologian instituutissa; diabeteksen sekä lasten keliakin tutkimusryhmissä ja Kokemäenjoen vesistöjen vesiensuojeluyhdistyksessä laboranttina
- Lääketieteen perusopinnot (2016-)
- Ravitsemustieteen perusopinnot (2016 -)
- Luontaislääketieteen perusteet
- useita lyhytkursseja monipuolisesti ravitsemuksesta.

Meneillään (2017-) Pro Health Oy'n järjestämä FLT-koulutus, joka perustuu funktionaalisen lääketieteen periaatteille

## **Yrittäjyys**

- tj. Akaan Akaatti oy 2008-2011,
- tj. Päivänsäde Coaching oy 2012-
- Yrittäjän ammattitutkinto (Suomen yrittäjäopisto)
- Yritysjohtamisen erikoisammattitutkinto (Suomen yrittäjäopisto)
- Yritysneuvojan opinnot (50%/ kesken)