



Metsäelämys

Kuvat: Auli Vaalama



Aistikävely ja venyttely

Kuljemme metsässä vahvistaen luontoyhteyttä.

Teemme matkan aikana aisti- ja hyvinvointiharjoitteita.

Lopuksi lempeä venyttely.



Kuva: Auli Vaalama

Yrttijalkakylpy

Jalkakylpy rentouttaa ja hemmottelee sekä vilkastuttaa verenkiertoa. Hoitavaan jalkakylpyyn lisätään yrttejä ja suolaa, jotka pehmentävät ihoa.

Meditaatio



Kuva: Auli Vaalama

Kodalla pidettävä meditaatiohetki alkaa rummutuksella, ja se auttaa rauhoittamaan mieltä ja lievittämään stressiä.

Pitämässämme meditaatiossa ohjaamme sinut aktivoimaan kehosi energiakeskuksia ja avaamaan energiavirtausta.

Teehetki

Kotailan päättää teehetki. Tarjolla on yrttiteetä ja pieni suolainen.



Kuva: Auli Vaalama

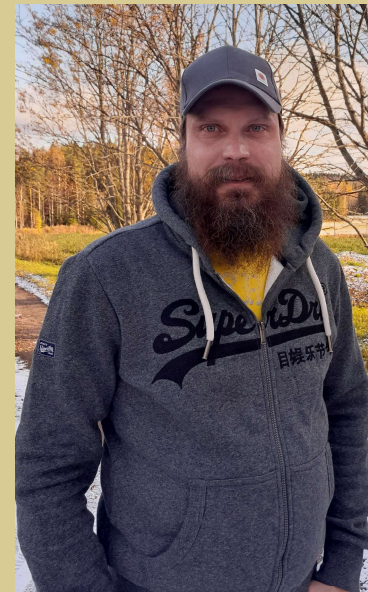
Ohjaajat



Mari Kukkonen
Liikunnanohjaaja
Terveysmetsäopas



Anu Jaaranen
Meditaatio-ohjaaja



Teemu Jaaranen
Rummutus,
Meditaatio-ohjaaja



20XX

Metsäelämys- palvelu

Kaveriporukoille, työyhteisöille ja muille ryhmille.

Kotailta Sulkavanjärvellä
Soikkolammin kodalla (kotaan
mahtuu 10 henkilöä).

Hyvinvointipäivä Kalliorannassa
Keiteleellä 10-20 henkilöä.

Jos kiinnostut, ota yhteyttä ja
pyydä tarjous!



Kuva: Auli Vaalama

Yhteystiedot

Anu Jaaranen anu.jaaranen@muhka.fi

puh. 0400 324252

Mari Kukkonen kukkonenmari@hotmail.com

puh. 040 7603923

Lisätietoa:

www.kalliorannanlomapirtti.com/lahiseudun-palvelut

Kaikille avoimista illoista ilmoitamme Facebookissa ja Instagramissa (kukkosenmari, anu.jaaranen) sekä Kalliorannan lomapirtin nettisivuilla.