**HYVINVOINTIPÄIVÄ**

**Luonnon tutkiminen eri aistien avulla, rauhoittuminen, rentoutuminen, yhdessä toimiminen.**

** ** 

* Kenelle: ryhmille 4–20 hlö, työyhteisöille, kaveriporukoille ympäri vuoden.
* Kesto: 4-6h tai sopimuksen mukaan
* Paikka: Kalliorannan lomapirtti tai muu kohde/luontokohde
* Sisältö: **Rakennetaan asiakasryhmän toiveiden mukaan**

**Päivään voi valita näistä ohjelmapalveluista (max. 5 palvelua)**

* **Terveysmetsäkävely + venyttely metsässä/rannalla**
* **Vuodenajan mukainen liikuntatuokio ulkona**
* **Toiminnallinen nuotiohetki (lisämaksu nuotioeväistä)**
* **Kädentaidot luonnonmateriaaleista**
* **Ryhmäytymispelit**
* **Yrttijalkakylpy+ rentoutus**
* **Saunominen**
* Keittolounas ja nuotioeväät: Mahdollista ostaa erikseen
* Hinta: Kysy tarjous ryhmällesi!
* Tarjoukset, Ilmoittautumiset ja lisätiedot ohjaajilta:

luontojahyvinvointipalvelut@gmail.com

Mari Kukkonen, liikunnanohjaaja, terveysmetsäopas 0407603923

Auli Vaalama, liikunnanohjaaja 0407015251

Yrityksellä on vastuuvakuutus. Suositellaan ottamaan henkilökohtainen tapaturmavakuutus.