**TERVETULOA TERVEYSMETSÄRETKELLE!**

Tällä retkellä pääset ryhmän mukana eheytymään, rentoutumaan, tutkimaan luontoa eri aistien avulla sekä pohtimaan omaa luontosuhdetta.



* Kenelle: ryhmille 4–20 hlö, työyhteisöille, kaveriporukoille, kuntoutujille ympäri vuoden. Avoimien retkien ajankohdat ilmoitamme nettisivuilla.
* Kesto: 2-3h tai sopimuksen mukaan
* Paikka: Ennalta sovittu metsäkohde
* Sisältö:Retken aikana koemme luonnon tutkittuja hyvinvointivaikutuksia ja teemme luontoyhteysharjoitteita. Kuljemme retkellä rauhalliseen tahtiin välillä pysähdellen. Tämä metsäannos voi auttaa sinua mm. vähentämään stressiä ja alentamaan verenpainetta.
* Varusteet: Säänmukainen vaatetus, tukevat kengät, reppu, juomapullo ja omat eväät.
* Ruokailu: Retkeilijöillä omat eväät tai eväät lisämaksusta
* Kysy tarjous ryhmällesi!
* Ilmoittautumiset ja lisätiedot ohjaajilta:

luontojahyvinvointipalvelut@gmail.com

Mari Kukkonen, liikunnanohjaaja, terveysmetsäopas 0407603923

Auli Vaalama, liikunnanohjaaja 0407015251

Vakuutukset:

Yrityksellä on vastuuvakuutus. Suositellaan ottamaan henkilökohtainen tapaturmavakuutus.