



METSÄMIELI-RETKI

Metsämieli tasapainoittaa mieltä ja kehoa.

Metsämieli- menetelmä yhdistää luonnon terveystvaikutukset mielentaitoja vahvistaviin harjoituksiin. Metsämieli koostuu läsnäolo-, rentoutus-, virkistys-, voimavara- ja mielentaitoharjoituksista.

Metsämieli- menetelmä perustuu tutkittuun tietoon psyykkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista sekä luonnon tuottamista hyvinvointivaikutuksista.

Metsämielelle voi lähteä esimerkiksi lähimmäisten ja työ- tai ystäväporukan kanssa.

Oppaana retkellä toimii koulutettu Metsämieli- ohjaaja sekä eräopas.

● INFO

Kesto: 30 min - 2 h

Ryhmäkoko: 4 -15 hlö

Hinta alk.: pyydä tarjous

Varaukset puhelimitse +358 400 422 336 tai sähköpostitse myynti@nuutajarvenlasi.fi.

Saatavuus:

Ympäri vuoden

Mitä tuotteeseen sisältyy?

Retki sisältää opastetun Metsämieli-retken. Retkieväät varataan mukaan pyydettäessä.

Erytisvaatimukset:

Asiakkaan toiveesta riippuen, retki on räätälöitävissä myös liikuntarajoitteisille henkilöille sopivaksi.

Tarvittavat varusteet:

Sään- ja vuodenajanmukainen vaatetus, hyvät jalkineet sekä oma juomapullo.

Tapaamispaikka:

Sovitaan aina erikseen asiakkaan kanssa.

