



Hyvinvointia luonnosta ja liikkeestä 27.–28.6.2024

Ohjelma

Torstai

- Klo 10-11.30 Johdanto: Miten luonto hoitaa meitä? Luonnon hyvinvointivaikutukset, luontoyhteys.
- Klo 11.30-12.30 Lounas
- Klo 12.30-14.00 Työpaja: Luonto, hyvinvointi ja minä. (Sään salliessa ulkona.)
- Klo 14.00-14.30 Kahvitauko
- Klo 14.30-16.00 Luontoelementein vahvistettu lempeä kehonhuolto ja rentoutus sisällä.
- Klo 19.00-21.00 Rantasauna lämpöisenä

Perjantai

- Klo 9.30-11.30 Metsämieli-kävely: läsnäolo-, virkistys-, rentoutus-, voimavara- ja mielentaitoharjoituksia opiston lähiluonnossa.
- Klo 11.30-12.30 Lounas
- Klo 12.30-14.00 Työpaja: Mitä otan mukaani kurssilta? Purku ja loppurentoutus



Ohjaaja

FM, aikuiskouluttaja, Metsämieli-vetäjä Riikka Voipio,
Herkänvoima

Lisätiedot: info@tahtela.fi

Tervetuloa hyvän mielen kesäkurssille Jyväskylän Korpilahdelle!