



Tuotekuvaus

Metsämieli®- menetelmässä luonnon suomia, itsestään syntyviä terveysvaikutuksia tehostetaan tietoisilla harjoitteilla, joilla kehitetään tavoitteellisesti oman mielen sisäisiä, hyvinvointia tukevia taitoja. Selkeät ja helposti toteutettavat Metsämieli-harjoitukset yhdistävät metsässä oleiluun tai liikkumiseen rentoutus-, virkistys- ja mielentaitoharjoituksia. Metsämieli- kävely sopii hyvin kokouspäivän tai virkistyspäivän ohjelmaksi.

Tämän retken jälkeen olet varmasti rento ja virkistynyt.

Oppaana toimii koulutettu metsämieli-ohjaaja. Huomioithan kelin mukaisen pukeutumisen ja tukevat kävelykengät.

METSÄMIELI-KÄVELY

Metsämieli kävely tasapainottaa mieltä ja kehoa.

Kesto: n. 1,5 tuntia

Sesonki: ympäri vuoden

Ryhmä koko: 10-20 hlöä

Hinta: 40,00€/ hlö (min. 10 hlöä).

Ota yhteyttä:

Tel: 040 760 7240

email: info@bestlakenature.com

Internet: www.bestlakenature.com

Retken lähtöpiste: sopimuksen mukaan Lahden alueella.



BEST LAKE NATURE ADVENTURES



BEST
LAKE NATURE
ADVENTURES