



LUOVUUTTA LUONNOSTA

– hyvinvointipäivä

Lähtö ja paluu:

Möhkön kylä,
Mantan Majatalo

Kenelle:

4–15 hlö ryhmille

Kesto: 6 h

Vietä erilainen päivä yhdessä ystäväsi tai työkaveriesi kanssa. Anna ajatuksille tilaa ja rauhoitu luonnon keskellä. Päästä luovuutesi valloilleen ja keskity käsillä tekemiseen. Löydä luovuuden ilo ja voimaannu luonnosta.

makrameetöiden tai luontoteemaisten korujen parissa. Mitä siitä syntyykään, kun luovuuden päästää valloilleen ja innoitusta hakee luonnon äärettömästä aarreatasta? Yhteinen ilo ja käsillä tekemisen riemu täyttää talon. Jokainen valmistaa itselleen käsityön, jonka saa muistoksi mukaansa.

Kätten jälkiä ihastellessa on hyvä päivän päätteeksi kokoontua vielä kahvikupposen ääreen herkuttelemaan makeilla herkuilla, joita Mantan Majatalon keittiössä on loihdittu ryhmää varten.



Ryhmän saapuessa Möhköön ovat tervetulo kahvit odottamassa Mantan Majatalolla. Kahvittelun lomassa tutustumme Metsämielen, joka on Sirpa Arvosen kehittämä hyvinvointimenetelmä, joka perustuu tutkittuun tietoon luonnon hyvinvointivaikutuksesta.

Kahvien jälkeen on aika suunnata Metsämieli -retkelle, jonka aikana tehdään ohjatusti erilaisia läsnäolo- ja mielentaitoharjoitteita, jotka vahvistavat luonnon meissä synnyttämiä positiivisia vaikutuksia. Retki suuntautuu Möhkön ruukin puistoalueelle, joka tarjoaa harjoitteille ainutlaatuisen ympäristön.

Palattuamme takaisin Mantan Majatalolle ryhmää odottaa herkullinen noutopöytä katettu lounas, joka nautitaan kiireettömästi hyvästä seurasta nauttien.

Kädentaitoihin paneutuminen on vuorossa lounaan jälkeen. Ryhmän etukäteen tekemän valinnan mukaan luvassa on ohjattu työpaja

Kaikki retkemme toteutetaan täydenpalvelun periaatteella, Mantan Luontopalveluiden oppaiden johdolla. Metsämieli- retken ohjaa koulutettu Metsämieli-ohjaaja.

Retken hinta: Alkaen 85,00 €/hlö ryhmäkoon ollessa 4-15 hlö. Suuremmat ja pienemmät ryhmät eri sopimuksella. Sisältää edellä kuvatun ohjelman ohjauksineen, tarjoiluineen, varusteineen, materiaaleineen ja välineineen. Hintaan sisältyy myös vastuuvakuutus ja alv 10-24 %.

Varusteet: Säänmukaiset ulkoiluun soveltuvat vaatteet ja jalkineet, mukaan on hyvä varata myös juomapullo, istuinlusta ja reppu.

Oheispalvelut: Majoittuminen, saunominen, ruokailupalvelut illallisista aamiaisiin, kokouspalvelut, tiimiseikkailut ja luontoaktiviteetit.

Möhkö, ihan idässä. Tänne kiire ei ole tehnyt kotiaan.

Lisätiedot ja varaukset:



mohkonmanta@luukku.com / 040 8616 373

