



METSÄMIELEN POLUIILLA

– ohjattu hyvinvointiretki

Lähtö ja paluu:

Möhkön kylä,
Mantan Majatalo

Kenelle:

2–15 hlö ryhmille

Kesto: 3-4 h

Lähde Metsämielen poluille. Unohda arjen aikataulut. Pysähdy hetkeksi. Anna aistien avautua. Kuuntele, mitä kehosi ja mielesi sinulle viestivät. Kuulet hengityksesi ja aistit luonnon ympärilläsi.

Metsämieli -retkellä tehdään ohjatusti erilaisia läsnäolo- ja mielentaitoharjoitteita, jotka vahvistavat luonnon meissä synnyttämiä positiivisia vaikutuksia. Metsämieli on Sirpa Arvosen kehittämä hyvinvointimenetelmä, joka perustuu tutkittuun tietoon luonnon hyvinvointivaikutuksesta.

Retkemme suuntautuu Möhkön ruukin puistoalueelle, joka tarjoaa Metsämieli -harjoitteille ainutlaatuisen ympäristön. Virtaava vesi, vanhat puut ja historiaa henkivä ympäristö vie kulkijat aikamatkalle menneeseen houkutellen samalla rauhoittumaan.

Retken päätteeksi palaamme Mantan Majatalon pihakodalle, jossa nuotiotulen äärellä rentoudumme hetkeksi kuuntelemaan kehärummun ikaikaista ääntä. Retken päätteeksi nautimme kodalla kahvia ja teetä suolaisen tai makean kahvileivän kera.

Tutustu kotisivuillamme retkitarjontaan tai tilaa oma retki ryhmällesi.

Kaikki retkemme toteutetaan täydenpalvelun periaatteella, Mantan Luontopalveluiden oppaiden johdolla. Metsämieli- retken ohjaa koulutettu Metsämieli-ohjaaja. Retki tarjoaa mahdollisuuden rauhoittumiseen, omien voimavarojen tunnistamiseen, luonnon aistimiseen ja luontoherkkyyden lisääntymiseen.

Retken hinta:

Alkaen 45,00 €/hlö ryhmäkoon ollessa 4-15 hlö. Suuremmat ja pienemmät ryhmät eri sopimuksella. Sisältää ohjelman opastuksineen, tarjoiluineen, varusteineen ja välineineen, vastuuvakuutuksen ja alv:n 10-24 %.

Varusteet:

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

Oheispalvelut:

Majoittuminen, saunominen, ruokailupalvelut illallisista aamiaisiiin, kädentaitoja luonnossa-kokonaisuudet, tiimiseikkailut ja luonto-aktiiviteetit.

Möhkössä aika pysähtyy. On hiljaista, kuulet vain luonnon.

Lisätiedot ja varaukset:



mohkonmanta@luukku.com / 040 8616 373

