

Metsämieli & Eräruoka

Luonto on ystävällinen ja lempeä liikuttaja. Metsämieli-menetelmä yhdistää luonnossa liikkumisen ja mielentaitojen harjoittamisen. Jo 10 minuutin luonnossa oleskelu laskee verenpainetta, sykettä ja stressitasoa. Lähde luontoon pysähtymään, aistimaan ja virkistymään!

Metsämielen jälkeen onkin hyvä aika rauhoittua nuotiopaikalle. Elävä tuli ja ruuanlaitto avotulella luovat aivan omanlaisen tunnelmansa. Nyt ei ole kiire, on aika nauttia luonnosta ja hyvästä ruuasta. Kaikkihan tietää että ruoka maistuu aina parhaimmalta ulkona.

*Ohjelma saatavilla: Kesäisin 5.6 alkaen

*Opastuksen kieli: Suomi

*Suositeltu ryhmäkoko: 6-12 henkeä

*Ohjelmapaikka esim: Savitaipale, Lepänkanto, tai Lappeenranta, Tujulan alue

*Ohjelman kesto: noin 3 tuntia

*Hinta: 50€ / hlö

*Hinta sis. Metsämieli ohjelman, kolmen ruokalajin ruokailu avotulella (lautasannoksen ruokalistalta)

Ohjelman järjestää yhteistyössä:

Ajatusten polku

Kati Sinkkonen-Kattelus

040 7424 901

Saimaan palju ja aktiviteetti

www.saimaanpalju.fi

teemu@saimaanpalju.fi

040 5880 738 | Teemu Virtanen

Saimaan
PALJU
JA AKTIVITEETTI