

# METSÄSTÄ HYVINVOINTIA 13.-15.8.2021



Pajulahti

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<p><b>Tervetuloa Pajulahteen!</b></p> <p>Ohjaajana viikonlopussa toimii Annukka Linninen info@bestlakenature.com</p> <p>Lisätietoja Pajulahdesta tuomo.nurminen@pajulahti.com</p>	<p><b>8.00-9.00</b> Aamiainen</p> <p><b>9.00-11.30</b> Metsämieli -menetelmään tutustuminen</p> <p><b>11.30-13.00</b> Lounas</p> <p><b>13.00-15.30</b> Metsämieli -harjoitteet metsäkävelyllä</p> <p><b>15.30-16.00</b> Tauko nuotiolla</p>	<p><b>8.00-9.00</b> Aamiainen</p> <p><b>9.00-10.30</b> Metsärentoutus sammalvuoteella</p> <p><b>10.30-12.00</b> Oma polkuni -harjoitus</p> <p><b>12.00</b> Huoneiden luovutus</p> <p><b>12.00-13.00</b> Lounas, Iso-Kukkanen</p> <p><b>13.15-14.00</b> Oma Metsämieli -harjoitussuunnitelma ja kurssin päätös</p>
<p><b>14.00-14.45</b> Tervetuloainfo</p> <p><b>15.00</b> Majoittuminen</p> <p><b>16.30-17.30</b> Päivällinen, Iso-Kukkanen</p> <p><b>17.30-19.00</b> Metsäkävely ja metsävenyttelyt, lähtö Starttiaulasta</p> <p><b>20.00-22.00</b> Rantasaunat ja uinti</p>	<p><b>16.00-17.00</b> Kehonhuolto luonnossa</p> <p><b>17.30-19.00</b> Päivällinen, Iso-Kukkanen</p> <p><b>19.00-22.00</b> Rantasaunat ja uinti</p>	<p>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</p>



Liikuntakeskus Pajulahti

Pajulahdentie 167

15560 Nastola

puh. 03 885 511

[www.pajulahti.com](http://www.pajulahti.com)