

Keväinen

Metsämieliretki

Ma 8.5.23

klo 12.15 ja 14.45

PHKS pääovi

To 11.5.23

klo 12.15 ja 14.45

Nastolan uimahalli

Pe 12.5.23

klo 12.15 ja 14.45

Tapanilan Hiihtomaja

Ilmottaudu koulutuskalenterissa!

Metsämieli yhdistää luonnon terveystvaikutukset ja mielen taidot. Kävellään rauhassa nauttien luonnosta ja tehdään harjoituksia, joita voit myöhemminkin käyttää avuksi palautumiseen. Pukeudu sään mukaan.

Retken kesto on noin 1,5h. Ohjaajana toimii kättilö, metsämieliohjaaja Riikka Tervahartiala, Tervaoutdoors.

TERVETULOA!

Metsämieli[®]