

EVENTPAKET: EN AVSLAPPNAD DAG

Aktivitetspaketet för gruppen vars största behov är att stressa ner!

Dagen inleds med temaföreläsning och därefter följer en avkopplande dag enligt era önskemål. Välj bland till exempel:

Mindfulnessövningar
Vandring
Skogsbad
Yoga
Avslappning och djuptöjning
Massage
Simning och bastubad

Rekommenderad tidsåtgång:

Allt från enskild föreläsningstimme till hela dagar

Rekommenderad gruppstorlek:

Upp till 30 personer

Övriga detaljer:

Den stressfria dagen arrangeras gärna i lugn, naturnära miljö. Välj plats själv eller be oss rekommendera någon av våra samarbetspartners i Österbotten.