

TAPAHTUMAPAKETTI: RENTOUTTAVA PÄIVÄ

Aktiviteettipaketti ryhmälle, jonka suurin tarve on vähentää stressiä!

Päivä aloitetaan teemaluennolla, ja sitä seuraa rentouttava päivä tavoitteidenne mukaan.

Mindfulness harjoituksia
Vaellus
Metsäkylpy
Jooga
Rentoutuminen ja syvävenytys
Hieronta
Uinti ja saunominen

Suosittelava ajanvaraus:

Kaikki yksittäisestä luentotunnista kokonaiseen päivään

Suosittelu ryhmän koko:

30 henkeen asti

Muita yksityiskohtia:

Rentouttava päivä järjestetään mielellään rauhallisessa, luonnonläheisessä ympäristössä. Valitse paikka itse tai pyydä meitä suosittelemaan jotain yhteistyökumppaneistamme Pohjanmaalla.