



Metsämieli-retki

Tasapainoa mielelle ja keholle

Metsämieli- menetelmä yhdistää luonnossa itsekseen latautuvat hyvinvointivaikutukset mielentaitojen harjoitukseen. Menetelmä innostaa hyödyntämään luonnon hyvinvointivaikutuksia kehoa virkistävien ja mieltä rauhoittavien harjoitusten avulla. Lempeä liikkuminen, hetkeksi pysähtyminen ja luonnon aistiminen virittää .kuuntelemaan itseään ja luontoa.

Metsämieli-menetelmän taustana ovat tieteellisesti tutkitut luonnon hyvinvointivaikutukset. Ohjaajina retkillä toimivat koulutetut, sertifioidut Metsämieli-vetäjät.

Järjestämme 1,5 h ja 3 h Metsämieli-retkiä.

Hinta 40 €/1,5 h /hlö ja 70 €/ 3h/hlö.

Tai yhdistä Metsämieli-harjoituksia muihin retkiin, pyydä tarjous!

info@kuusenkuiske.fi