

AISTIT AUKI -LUONTOTUOKIO

TERVEYSMETSÄ JA METSÄMIELI MENETELMIIN PERUSTUVA



LUONNON TERVEYSVAIKUTUKSET:

10 min – Verenpaine laskee

20 min – Mieliala kohenee

60 min – Tarkkaavaisuus lisääntyy

2 h – Elimistön puolustusmekanismit elpyvät

AISTIT AUKI

Sisältää kohderyhmälle sopivia aisti- liikunta- hengitys- sekä läsnäoloharjoitteita.

Yhdistetään luonnon terveysvaikutteet, vahvistetaan rentoutumista, läsnäoloa ja vuorovaikutusta.



KOKO PERHEEN AISTIT AUKI- METSÄSEIKKAILU

Kesto 1,5-2h

Näkö-, kuulo- ja tuntoaisteja aktivoivia harjoituksia luonnon keskellä.

Metsäneläinten seikkailurata.

Luonnon pienien ihmeiden huomioimista.

Hengitysharjoitteita läsnäoloon.

Yhteistä toimintaa koko perheelle.



KENELLE?

“Aistit auki” soveltuu kaikille, työryhmille, perheille, varhaiskasvatusryhmille, ikäihmisille, sekä erityisryhmille. Palvelu räätälöidään kohderyhmälle soveltuvaksi.



OTA YHTEYTTÄ

Kalliorannan luontopalvelut
Mari Kukkonen p. 040 7603923
kukkonenmari@hotmail.com

OSIA-työnohjaus ja valmennus Ou
Soile Hiltula p. 050 3318820
soile@osia-tyonohjaus.fi