



Tervetuloa Kalliorannan pikkujouluajan rentouttavaan hyvinvointi-iltaan ti 12.12 klo 17:30 – 20:00!

- Tarjoamme riisipuuroa Pirtissä 17:30-18:15
- 18:15 siirrymme ulos, jossa Luontojumppaa, talviluonnon tutkiskelua ja lempeää venyttelyä.
- Ulkoilun jälkeen tuvassa odottaa rentouttava yrttinen jalkakylpy ja meditaatiohetki
- Lopuksi Iltateetä, pieni herkku ja jutustelua
- 40€ (sis. Alv24%)/hlö
- Ilmoittautuminen ja ruoka-aineallergiat 8.12 mennessä kukkonenmari@hotmail.com tai 0407603923.
- Tarkemmat ohjeet lähetetään ilmoittautumisen yhteydessä





Luontojumppa, tutkiskelua ja lopuksi lempeä venyttely

*Yhteinen liikuntatuokio ulkona
raikkaassa ilmassa pistää
verenkierron liikkeelle ja terveen
punan poskille!*



Yrttijalkakylpy

Yrttijalkakylpy rentouttaa ja hemmottelee sekä vilkastuttaa verenkiertoa. Hoitavaan jalkakylpyyn lisätään suolaa ja yrttejä.





Meditaatiohetki

Meditaatio auttaa sinua lievittämään stressiä ja rauhoittamaan mieltä. Ohjaamme sinut aktivoimaan kehosi energiakeskuksia ja avaamaan energiavirtausta.

Kuva; Auli vaalama

Ohjaajina

Mari Kukkonen liikunnanohjaaja AMK, terveystieteiden opettaja, valmentaja kukkonenmari@hotmail.com

0407603923



Anu Jaaranen Meditaatio-ohjaaja anu.jaaranen@muhi.fi
0400324252



Kuvat; Auli Vaalama