

VILLISKÄVELY

“Paljasjalkakävelyä” villasukilla metsässä

Lauantaina 22 .1.2022

Klo 12 - 13.30

*Astun hankeen ja tunnen lumen viileän pehmeiden
jalkapohjillani.*

Tunnustelen, aistin, olen läsnä.

Kaikki jalkateräni pienet lihakset tekevät töitä, luonnostaan.

Nilkkani hakee tasapainoa. Vahvistun.

*Kävelen talvisessa metsässä ja hengitän puhdasta ilmaa
- olen enemmän juuri tässä ja nyt.*

MITÄ: Villasukkakävelyä, tasapainoilu- ja läsnäoloharjoituksia ryhmässä. **Sopii kaikille!**

MIKSI: Tasapainosi, hyvinvointisi ja luontoyhteytesi edistämiseksi

MISSÄ: Koutaniemi-Vuoreslahti kylätalon alue ja lähimetsä (Vuoreslahdentie 973)

MITEN: Tavataan kylätalon edessä, jossa aloitamme yhdessä. Ei erillistä ilmoittautumista

Varustautuminen

Kerros 1 & 2: Pue jalkaasi lämpimät sukat (esimerkiksi merinovillaiset). Huomioi, ettei toiset sukat purista.

Kerros 3-6: Ota omia villasukkiasi mukaan 2–5 paria.

Villasukkia on myös lainattavissa, mutta tuothan myös niitä mukanasasi, että kaikille riittää tarpeeksi lämpöä. (Villasukkia on myös myynnissä 30€/pari).

Lämpimät ulkoiluvaatteet, joissa on hyvä liikkua.

Toteutetaan pakkasen ollessa 2 - 18°C

10 € / hlö (käteinen tai MobilePay)

Ohjaaja

Anniina Haapalainen

Aina Creations

p. 044 511 0394

ainacreation

