

HYVINVOINTIA LUONNOSTA

Tule virittäytymään Metsämielelle.



Ohjattu Metsämieli- kävely Vähänkyrön Kirkkosaarella la 1.10.2022 klo 15- 17.

Mitä Metsämieli tarkoittaa? Metsämieli on Sirpa Arvosen luotsaama menetelmä, jossa hyödynnetään luonnon hyvinvointivaikutuksia mieleen ja kehoon. Luonnossa oleskelu tutkitusti muun muassa alentaa ”stressihormoni” kortisolin tasoa ja verenpainetta sekä vahvistaa läsnäolon ja palautumisen taitoja.

Missä? Kokoontuminen Kirkkosaaren P- paikka, Kaavontönkkä, 66500 Vähäkyrö (tai: Kaavontie, 66500 Vähäkyrö), viitoitus Vähäkyröntieltä ”Kaavontönkkä”.

Mitä mukaan Tarvitset säänmukaiset vaatteet, istuinalustan sekä omat eväät ja juomaa. Metsämieli- kävely on hidastahtinen kävely, joten pukeuduthan lämpimästi.

Voinko tulla lasten kanssa? Kyllä. Tapahtuman Metsämieli- harjoitteet soveltuvat parhaiten nuorille ja aikuisille, mutta pienemmätkin perheenjäsenet ovat tervetulleita mukaan luonnon helmaan huoltajien valvonnassa.

Entä jos on huono sää? Tapahtumalla on säävaraus: myrsky-, tulva- tai ukkosvaroituksen voimassaollessa tapahtuma perutaan.

Entä kännykän käyttö ja kuvaaminen? Ohjatun Metsämieli- kävelyn aikana pidämme kaikki puhelimen äänettömällä. Muiden osallistujien valokuvaaminen ei ole sallittua ilman heidän lupaansa.

Onko tapahtuma esteetön? Tämän tapahtuman Metsämieli- reitti ei ole esteetön. P- paikalta Kirkkosaaren nuotiopaikalle on kuitenkin 100 m esteetön kulku, mikäli haluat tulla suoraan nuotiopaikalle ilman ohjattua kierrosta.

Wc? Paikalla ei ole ulkokäymälää. Lähin wc sijaitsee Vähänkyrön S- marketissa.

Mitä maksaa? Tapahtuma on maksuton ja avoin kaikille.

Är evenemanget tvåspråkigt? Vi ledare pratar också svenska och kan genomföra evenemangen tvåspråkigt om det önskas.

Lisätiedot: Metsämieli- ohjaajat Minna Melin 050 5183840 (tekstiviestit) ja Antti Kamppila 040 776 7245

Järjestäjä: Vaasan Latu ry

