

**Tuottavuuden ja
työhyvinvoinnin
kehittäminen
Koillismaalla - hanke**

Hyvinvointiryhmät alkavat!

Luonnosta hyvinvointia

Aikataulu: maanantaisin 31.5. – 13.9. klo 18 - 20, kahden viikon välein viisi kertaa, heinäkuussa tauko

Toteutus: Kuusamon luonnossa. Kuljemme kohteeseen autolla tai kimppakyydein

Ryhmän ohjaa *Piritta Liikka / MunPolku*

Ohjelma

31.5. Metsäjooga

14.6. Puuhengitys

23.8. klo 18-20, Luontoon uppoutuminen, Tapaamispaikka Ruka/Saaruan parkkipaikka

30.8. klo 9-11, Porojooga, Kujalan porotila

13.9. klo 18-20, Luontohuolto-retki, Petäjälammentie

Tarkemmat tiedot ja ohjeet lähetämme ryhmään mukaan tuleville.

Tarjolla on taatusti voimaa luonnosta hyvässä ryhmässä. 😊

Olet lämpimästi tervetullut mukaan. Osallistuminen on ilmaista.

Ryhmän max koko on 15 henkilöä. Seuraamme koronarajoitteita ja muutamme ryhmän aikataulua tarvittaessa.

Ilmoittautuminen anita.saarela-myllyla@ksak.fi