



LUONTOAKTIVITEETIT

Valitse valmiista ohjelmistamme tai kysy teille räätälöityä kokonaisuutta!

PÖKKELÖJOOGA® / 1,5 h

Soveltuu pökkelöillekin! Rentoudu ja palaudu liikkeen, pysähtymisen ja puiden avulla!
370€ + alv 10% per 10 hlöä, lisähenkilöt 37€

FATBIKERETKI / 1,5 h

Lähde fatbike-retkelle nauttimaan luonnossa liikkumisesta pyörillä!
550€ + alv 10% per 10 hlöä, lisähenkilöt 55€

METSÄMIELIRETKI / 1,5 h

Lähde patikalle kokemaan luonnon palauttava voima Metsämieli-menetelmän avulla!
370€ + alv 24% per 10 hlöä, lisähenkilöt 37€

MAJVIKIN OLYMPIALAISET / 1,5 h

Luvassa on mukaansatempaavaa ja kilpailuhenkistä kisailua hauskojen lajien parissa!
350€ + alv 24% per 10 hlöä, lisähenkilöt 35€

HYVINVOINTILUENTO JA RENTOUTUSRETKI LUONNONHELMAAN / 2 h

Opi stressistä, palautumisesta ja luonnon hyvinvointivaikutuksista sekä rentoudu rauhallisella luontoretkellä!
450€ + alv 24% per 10 hlöä, lisähenkilöt 45€

VILLIT VIHANNEKSET / 1,5 h

Lähde villiyrttiretkelle luonnon aarreaitaan ja nauti villiyrteistä tehdyistä maistiaisista!
370€ + alv 24% per 10 hlöä, lisähenkilöt 37€

LETTUKESTIT / 1 h

Lettujen, vadelmahillon ja kermavaahdon maku on keustosuosikki, joka toimii aina!
280€ + alv 14% per 10 hlöä, lisähenkilöt 28€
Ohjelma toteutettavissa FoRestfulin muiden ohjelmien yhteydessä

inu@forestful.fi / +358 50 5413252 / www.forestful.fi

Tarkemmat ohjelmakuvaukset tässä alla!



Lataudu Luonnosta



Lataudu Luonnosta – PÖKKELÖJOOGA®

Tule ja näe Majvikin upeat maisemat, hengitä maailman puhtainta ilmaa, aisti ikivihreän havumetsän tuoksu, rentoudu pysähtymällä ja opi olemaan läsnä hetkessä liikkeen avulla!

Pökkö eli pystyy lahonnut puu, kelo, tönkkö, hidasliikkeinen (lähde: Urbaanisanakirja)

Pökköjooga® on ihan kaikille sopiva ohjelma, voit siis olla miten pökkö tahansa!

Ohjelman keskiössä on suomalainen luonto, metsä ja hengitys sekä näiden tieteellisesti todetut hyvinvointivaikutukset. Tavoitteena on ymmärtää hengityksen, fyysisten harjoitteiden ja luonnon merkitystä stressin hallinnassa ja kokea tämä käytännön harjoitteiden kautta. Keho hyötty liikkeestä ja mieli pysähtymisestä. Liikomme ryhmän tasoon muokatuissa asennoissa ja voimistamme kehoa ja hengitystä. Pökköjoogaosuuden lisäksi teemme tietoisien läsnäoloharjoituksen (mindfulness) ja loppuun rentoutusharjoituksen. Ohjelma takaa varman rauhoittumisen ja rentoutumisen!

- Ohjelman kesto on 1,5 tuntia tai sopimuksen mukaan
- Aktiviteetti voidaan toteuttaa ympäri vuoden ja kaikissa sääolosuhteissa
- Ryhmäkoko 1-40, isommille ryhmille kysy saatavuutta erikseen

Puethan säänmukaiset, lämpimät ulkoiluvaatteet ja luonnossa kävelyyn soveltuvat jalkineet. Sateen varalle järjestäjältä löytyy 50 kpl laadukkaita ja käytännöllisiä sadeviittoja. Ryhmän käytössä on myös vilttejä ja istuinaluset.

Hinta

- 37€ + alv 10% / hlö. Minimiveloitus 10 hlöä
- hintaan sisältyy tapahtuman valmistelu ja toteutus, vesipullo ja järjestäjän vastuuvakuutus. Osallistujat ottavat itse tapaturmavakuutuksen tarvittaessa



Ystävällisesti,

Inu Pelli

Luonnosta lumoutunut ulkoilmaihminen - Luonto- ja eräopas, pökköjooga-, villiyrtti-, metsämieli- ja palautumisohjaaja

inu@forestful.fi
+358 50 5413252
www.forestful.fi



Lataudu Luonnosta



Lataudu Luonnosta – FATBIKE-RETKI

Lähde Majvikin monipuolisiin maastoihin nauttimaan luonnossa liikkumisesta fatbike-pyörillä!

Luvassa on hauska ja mukaansatempaava retki kaikille sopivilla fatbike-pyörillä. Majvikin lähialueelta löytyy monipuolisia maastoja fatbike-retkeilyyn. Ajettava reitti sekä vauhti määritellään osallistujien toiveiden sekä taito- ja kuntotason mukaan. Ajon lomassa pidämme myös useita taukoja.

Ennen retkeä tutustumme fatbike-pyöriin ja osallistujat saavat lyhyen opastuksen turvalliseen pyöräilyyn. Fatbike-pyörät ovat varustettu erittäin paksuilla maastorenkailla, joiden ansiosta ne kulkevat kevyesti yli kivien ja juurien.

Osallistujat saavat pyöräilyyn varustautumisesta erillisen ennakkoinfon ennen retkeä, mutta osallistujilla on hyvä olla ainakin säänmukainen vaatetus ja pyöräilyyn sopivat kengät, esimerkiksi lenkkikengät.

- Retken kesto on 1,5 tuntia tai sopimuksen mukaan. Myös reitin pituus voidaan räätälöidä ryhmälle sopivaksi
- Voidaan toteuttaa ympäri vuoden ja kaikissa sääolosuhteissa
- Ryhmäkoko 1-12 hlöä, isommille ryhmille kysy saatavuutta erikseen. Yhdistämällä ohjelma FoRestfulin muihin ohjelmiin, voidaan ryhmäkoko kasvattaa helposti 24 henkilöön

Hinta

- 55€ + alv 10% per hlö. Minimiveloitus 10 hlöä
- Hintaan sisältyy tapahtuman valmistelu, opastus, vesipullot, fatbike-pyörät ja pyöräilykypärät (halutessasi voit myös ottaa oman kypärän mukaan) sekä järjestäjän vastuuvakuutus. Osallistujat ottavat itse tapaturmavakuutuksen tarvittaessa



Ystävällisesti,

Inu Pelli

Luonnosta lumoutunut ulkoilmaihminen - Luonto- ja eräopas, pötkelöjooga-, villiyrtti-, metsämieli- ja melontaohjaaja

inu@forestful.fi
+358 50 5413252
www.forestful.fi



Lataudu Luonnosta



Lataudu Luonnosta - METSÄMIELI

Tule ja näe Majvikin upeat maisemat, hengitä maailman puhtainta ilmaa, aisti ikivihreän havumetsän tuoksu, rentoudu pysähtymällä ja opi olemaan läsnä hetkessä!

Teemme rauhallisen ja palauttavan patikkaretken ja tutustumme luonnon hyvinvointivaikutuksiin Metsämieli-menetelmän avulla (lisätietoa alla). Retkellä teemme luonnon hyvinvointivaikutuksia tehostavia mielentaitoharjoituksia, vetreytämme itsemme metsäisellä joogavenyttelyllä ja uppoudumme tietoisesti ympäröivään luontoon. Ohjelman aikana palaudumme, rentoudumme, virkistäydymme ja opimme hyödyntämään luontoa terveyttä edistävällä tavalla.

- Retken kesto on 1,5 tuntia ja kävelyn pituus noin 1 km (tai sopimuksen mukaan). Reitin pituus voidaan räätälöidä ryhmälle sopivaksi
- Aktiviteetti voidaan toteuttaa ympäri vuoden (pukeuduthan lämpimästi talvella!) ja kaikissa sääolosuhteissa
- Ryhmäkoko 1-60, isommille ryhmille kysy saatavuutta erikseen

Puethan säänmukaiset, lämpimät ulkoiluvaatteet ja luonnossa kävelyyn soveltuvat jalkineet. Sateen varalle järjestäjältä löytyy 50 kpl laadukkaita ja käytännöllisiä sadeviittoja.

Hinta

- 37€ + alv 24% / hlö. Minimiveloitus 10 hlöä
- hintaan sisältyy tapahtuman valmistelu ja toteutus, vesipullo ja järjestäjän vastuuvakuutus. Osallistujat ottavat itse tapaturmavakuutuksen tarvittaessa



Ystävällisesti,

Inu Pelli

Luonnosta lumoutunut ulkoilmaihminen - Luonto- ja eräopas, pökölöjooga-, villiyrtti-, metsämieli- ja palautumisohjaaja

inu@forestful.fi
+358 50 5413252
www.forestful.fi



Lataudu Luonnosta



Lataudu Luonnosta – MAJVIKIN OLYMPIALAISET

Virkisty ja rentoudu ulkona Majvikin Olympialaisissa! Luvassa on mukaansatempaavaa ja kilpailuhenkistä kisailua mielenkiintoisten ja hauskojen lajien parissa. Ohjelman vaatimustaso on helppo ja se soveltuu kaikille.

Olympialaiset rakennetaan oheisista lajeista asiakkaan toiveiden mukaisesti:

Tapparanheitto, Jousiammunta, Jättimölky, Jättitikka, Tulensytytys, Eläinäänivisa, Tarkkuusonginta, Keppigolf, Älypähkinät, Hevosenkengänheitto, Ritsa-ammunta, Hullunkurinen tikanheitto, Tulitikun pituusheitto, Lintulinko

- Ohjelman kesto on noin 1,5 tuntia (sisältäen 5-6 lajia) tai sopimuksen mukaan
- Voittajajoukkueelle on luvassa pieni palkinto
- Aktiviteetti voidaan toteuttaa ympäri vuoden ja kaikissa sääolosuhteissa
- Ryhmäkoko 1-60, isommille ryhmille kysy saatavuutta erikseen

Puethan säänmukaiset ulkoiluvaatteet ja ulkoiluun soveltuvat jalkineet. Sateen varalle järjestäjältä löytyy 50 kpl laadukkaita ja käytännöllisiä sadeviittoja sekä lisäksi ohuita kevytsadetakkeja.

Hinta:

- 35€ + alv 24% / hlö. Minimiveloitus 10 hlöä
- hintaan sisältyy tapahtuman valmistelu ja toteutus, vesipullo ja järjestäjän vastuuvakuutus. Osallistujat ottavat itse tapaturmavakuutuksen tarvittaessa



Ystävällisesti,

Inu Pelli

Luonnosta lumoutunut ulkoilmaihminen - Luonto- ja eräopas, pökölöjooga-, villiyrtti-, metsämieli- ja palautumisohjaaja

inu@forestful.fi
+358 50 5413252
www.forestful.fi



Lataudu Luonnosta



Lataudu Luonnosta – HYVINVOINTILUENTO JA RENTOUTUSRETKI LUONNONHELMAAN

Ohjelma alkaa noin 30 min pituisella luennolla (voidaan toteuttaa myös sisätiloissa), jonka aiheina ovat stressi, rasituksesta palautuminen ja luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset. Opimme stressin ja palautumisen vaikutuksesta terveyteemme, miksi luontoilu tekee meille hyvää ja miten saamme luonnossa oleilusta parhaan hyödyn. Teoriaosuuden jälkeen lähdemme noin 1,5 tunnin mittaiselle kävelyretkelle luontoon. Retkellä teemme luonnon hyvinvointivaikutuksia tehostavia hengitys- ja mielentaitoharjoituksia, vetreytämme itsemme venyttelyllä ja pysähdymme sekä uppoudumme ympäröivään luontoon olemalla läsnä hetkessä. Retken aikana rentoudumme, virkistäydymme ja opimme hyödyntämään luontoa terveyttä edistävällä tavalla.

- Ohjelman kesto on 2 tuntia ja kävelyreitoin pituus noin 1,5 km (tai sopimuksen mukaan). Reitin pituus voidaan räätälöidä ryhmälle sopivaksi
- Aktiviteetti voidaan toteuttaa ympäri vuoden (pukeuduthan lämpimästi talvella!) ja kaikissa sääolosuhteissa
- Ryhmäkoko 1-30, isommille ryhmille kysy saatavuutta erikseen

Puethan säänmukaiset, lämpimät ulkoiluvaatteet ja luonnossa kävelyyn soveltuvat jalkineet. Sateen varalle järjestäjältä löytyy 50 kpl laadukkaita ja käytännöllisiä sadeviittoja.

Hinta

- 45€ + alv 24% / hlö. Minimiveloitus 10 hlöä
- hintaan sisältyy tapahtuman valmistelu ja toteutus, vesipullo ja järjestäjän vastuuvakuutus. Osallistujat ottavat itse tapaturmavakuutuksen tarvittaessa



Ystävällisesti,

Inu Pelli

Luonnosta lumoutunut ulkoilmaihminen - Luonto- ja eräopas, pökölöjooga-, villiyrtti-, metsämieli- ja palautumisohjaaja

inu@forestful.fi
+358 50 5413252
www.forestful.fi



Lataudu Luonnosta



Lataudu Luonnosta - VILLIT VIHANNEKSET

Luonnosta kerättävät villiyrtilt ovat ilmaista, terveellistä ja ekologista lähiruokaa. Villiyrtilien ravintopitoisuus on usein viljeltyä kasvia parempi, joten niiden käyttö ruoanlaitossa edistää hyvinvointia. Esim. nokkonen sisältää kuusi kertaa enemmän rautaa kuin pinaatti!

Teemme retken Majvikin lähiluonnossa samalla tutustuen kymmeneen yleisimpään villivihannekseen ja niiden käyttötarkoitukseen. Opettelemme tunnistamaan ne ja miten hyödyntää kutakin kasvia ruoanlaitossa. Käymme läpi villiyrtilien yleisimpiä kuivaus- ja säilöntämenetelmiä. Ohjelman päätteeksi nautimme villiyrtilimaistiaiset eli pääset heti maistelemaan luonnon tarjoamaa superfoodia!

- Retken kesto 1,5 tuntia tai sopimuksen mukaan. Myös reitin pituus voidaan räätälöidä ryhmälle sopivaksi
- Voidaan toteuttaa touko - syyskuussa ja kaikissa sääolosuhteissa
- Ryhmäkoko 1-40. Yli 40 hengen ryhmille kysy lisätietoja: inu@forestful.fi / 050 5413252
- Puethan säänmukaiset ulkoiluvaatteet ja luonnossa kävelyyn soveltuvat jalkineet. Sateen varalle järjestäjältä löytyy 50 kpl laadukkaita ja käytännöllisiä sadeviittoja

Hinta

- 37€ + alv 24% / hlö. Minimiveloitus 10 hlöä
- hintaan sisältyy tapahtuman valmistelu ja toteutus, villiyrtilimaistiaiset ja järjestäjän vastuuvakuutus. Osallistujat ottavat itse tapaturmavakuutuksen tarvittaessa



Ystävällisesti,

Inu Pelli

Luonnosta lumoutunut ulkoilmaihminen - Luonto- ja eräopas, pökölöjooga-, villiyrtili-, metsämieli- ja palautumisohjaaja

inu@forestful.fi
+358 50 5413252
www.forestful.fi



Lataudu Luonnosta



LETTUKESTIT JA NOKIPANNUKAHVIT

Milloin olet viimeksi syönyt lettuja nuotion ääressä! Lettujen, vadelmahillon ja kermavaahdon maku on keustosuosikki, joka toimii aina! Tarjolla on lisäksi nokipannukahvia ja teetä Kupilkan eräkuksista.

- Ohjelman kesto on 1 tunti tai sopimuksen mukaan
- Ennakkoon ilmoitetut ruokavaliot huomioidaan
- Voidaan toteuttaa ympäri vuoden ja kaikissa sääolosuhteissa
- Voidaan toteuttaa turvallisesti rengaspolttimilla myös metsäpalovaroituksen aikana
- Minimilaskutus 10 hlöä
- Hintaan sisältyy tapahtuman valmistelu ja toteutus sekä järjestäjän vastuuvakuutus. Osallistujat ottavat itse tapaturmavakuutuksen tarvittaessa

Hinta

- 28€ + alv 14% per hlö (FoRestfulin muiden ohjelmien yhteydessä)
- 35€ + alv 14% per hlö (jos toteutetaan ainoastaan omana ohjelmanaan)
- Hintaan lisätään mahdollinen tapahtumapaikan vuokra



Ystävällisesti,

Inu Pelli

Luonnosta lumoutunut ulkoilmaihminen - Luonto- ja eräopas, pötkelöjooga-, villiyrtti-, metsämieli- ja palautumisohjaaja

inu@forestful.fi
+358 50 5413252
www.forestful.fi



Lataudu Luonnosta