



## FoRestful - Lataudu Luonnosta Aktiviteetit



### PÖKKELÖJOOGA® / 1,5h

Soveltuu pötkelöillekin! Rentoudu ja palaudu liikkeen, pysähtymisen ja puiden avulla

370€ + alv 10% / 10 hlöä, lisähenkilöt 37€

### METSÄMIELI / 1,5h

Koe luonnon palauttava ja rentouttava voima Metsämieli-menetelmän avulla

370€ + alv 24% / 10 hlöä, lisähenkilöt 37€

### HYVÄN OLON METSÄ / 1,5h

Uppoudu ympäröivään luontoon ja rentoudu Hyvän Olon Metsä -ohjelmalla

420€ + alv 24% / 10 hlöä, lisähenkilöt 42€

### LUONTOLATAUS / 2h

Tällä rentoutusretkellä uppoudumme luontoon samalla oppien hyvinvoinnista ja palautumisesta

490€ + alv 24% / 10 hlöä, lisähenkilöt 49€

### LUONTORENTOUTUS SISÄLLÄ / 1h

Palaudu, rentoudu ja virkisty sisätiloissa järjestettävällä Luontorentoutuksella

370€ + alv 24% / 10 hlöä, lisähenkilöt 10€

### FATBIKERETKI / 1,5h

Virkisty hausalla ja kaikille sopivalla fatbikeretkellä upeilla maastoreiteillä

620€ + alv 10% / 10 hlöä, lisähenkilöt 62€



Lataudu Luonnosta



### **PAKOHUONEPELI ULKONA / 1,5h**

Pommi tikittää, pääsettekö ulos ajoissa! Huikea pakohuonepeli rajatulla alueella ulkona luonnossa

620€ + alv 24% / 10 hlöä, lisähenkilöt 62€

### **JOUSIAMMUNTA JA KIRVEENHEITTOA / 1,5h**

Ohjelmassa keskitytään kahden mielenkiintoisen lajin saloihin

350€ + alv 24% / 10 hlöä, lisähenkilöt 35€

### **MAJVIKIN OLYMPIALAISET / 1,5h**

Luvassa on mukaansatempaavaa ja kilpailuhenkistä kisailua hauskojen lajien parissa

350€ + alv 24% / 10 hlöä, lisähenkilöt 35€

### **LUMIKENGILLÄ RISTIIN RASTIIN / 1,5h**

Tule kokemaan lumikenkäilyn hauskuus talviseen luontoon

380€ + alv 10% / 10 hlöä, lisähenkilöt 38€

### **VILLIT VIHANNEKSET / 1,5 - 2h**

Lähde villiyrttiretkelle luonnon aarreaittaan ja nauti villiyrtteistä tehdyistä maistiaisista

390€ + alv 24% / 10 hlöä, lisähenkilöt 39€

### **LETTUKESTIT / 1h**

Lettujen, vadelmahillon ja kermavaahdon maku on keustosuosikki, joka toimii aina

280€ + alv 14% / 10 hlöä, lisähenkilöt 28€

Toteutettavissa FoRestfulin muiden aktiviteettien yhteydessä



Lataudu Luonnosta



### **LUONTORENTOUTUS ETÄNÄ / 1h**

Teamsilla tai Zoomilla toteutettu Luontorentoutus sopii mainiosti esim. etätiimipäivään

290€ + alv 24% / 15 hlöä, lisähenkilöt 10€

### **PÖKKELÖJOOGA® ETÄNÄ / 1h**

Teamsilla tai Zoomilla toteutettu Pökkelöjooga® sopii mainiosti esim. työhyvinvointituokioksi

290€ + alv 24% / 15 hlöä, lisähenkilöt 10€

Lue lisää ohjelmistamme:

[https://forestful.johku.com/fi\\_FI](https://forestful.johku.com/fi_FI)



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



Lataudu Luonnosta