

FoRestful - Lataudu Luonnosta MENU 2023



PÖKKELÖJOOGA® / 1,5h

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

SISÄLTÄÄ: Helppoa Pökkelöjoogaa, tietoisien läsnäoloharjoituksen ja lopussa rentoutusharjoituksen.

- 390€ / 10 hlöä, lisähenkilöt 39€. Hintaan lisätään alv 10%
- Retken kesto on 1,5 tuntia
- Ryhmäkoko max 80 hlöä
- Ohjelman vaativuustaso on helppo
- Puethan säänmukaiset, lämpimät ulkoiluvaatteet ja luonnossa kävelyyn soveltuvat jalkineet
- Aktiviteetti voidaan toteuttaa ympäri vuoden ja kaikissa sääolosuhteissa
- Sateen varalle järjestäjältä löytyy 80 kpl käytännöllisiä sadeviittoja
- Ohjelma voidaan toteuttaa myös talvella kunhan pukeudutaan tarpeeksi lämpimästi
- Lämmikkeeksi on tarjolla vilttejä
- Järjestäjältä saa retkelle vesipullot



METSÄMIELI / 1,5h

Koe luonnon palauttava ja rentouttava voima Metsämieli-menetelmän avulla!

SISÄLTÄÄ: Tutustumista luonnon hyvinvointivaikutuksiin, useita mielentaitoharjoituksia sekä lopussa vetreyttävän venyttelyn.

- 390€ / 10 hlöä, lisähenkilöt 39€. Hintaan lisätään alv 24%
- Retken kesto on 1,5 tuntia
- Ryhmäkoko max 80 hlöä
- Ohjelman vaativuustaso on helppo
- Puethan säänmukaiset, lämpimät ulkoiluvaatteet ja luonnossa kävelyyn soveltuvat jalkineet
- Aktiviteetti voidaan toteuttaa ympäri vuoden ja kaikissa sääolosuhteissa
- Sateen varalle järjestäjältä löytyy 80 kpl käytännöllisiä sadeviittoja
- Ohjelma voidaan toteuttaa myös talvella kunhan pukeudutaan tarpeeksi lämpimästi
- Järjestäjältä saa retkelle vesipullot



FATBIKERETKI / 1,5h

Virkisty hausalla ja kaikille sopivalla fatbikeretkellä!

SISÄLTÄÄ: Ohjatun Fatbike-retken, joka suunnitellaan ryhmän toiveiden ja taitojen mukaisesti.

- 680€ / 10 hlöä, lisähenkilöt 68€. Hintaan lisätään alv 10%
- Ohjelman kesto 1,5h tai sopimuksen mukaan
- Ryhmäkoko max 14 hlöä (lisäpyörät mahdollisia)
- Soveltuu kaikille, normaali peruskunto riittää
- Kalusto: 12 fatbikepyörää ja 2 e-fatbikepyörää (sähköavusteiset sisältyvät aina retkeen)
- Hintaan sisältyy opastus, fatbikepyörät, ajovalot pimeään aikaan, pyöräilykypärät (halutessasi voit ottaa oman kypärän mukaan), ajohanskat, vesipullot (2 kpl per hlö) sekä järjestäjän vastuuvakuutus
- Sähköpostitse jaetaan etukäteisohjeistus pyöräilyyn varustautumisesta
- Puethan säänmukaiset ulkoiluvaatteet ja pyöräilyyn soveltuvat jalkineet
- Aktiviteetti voidaan toteuttaa keväällä, kesällä ja syksyllä sekä kaikissa sääolosuhteissa



PAKOHUONEPELI ULKONA / 1,5h

Kello tikittää, pääsettekö ulos ajoissa! Taatusti mukaansatempaava ulkona toteutettava pakohuonepeli!

SISÄLTÄÄ: Ohjatun, ulkona toteutetun pakohuonepelin, jossa heittäydytään alussa kerrottuun tarinaan ja ratkaistaan ryhmänä lukuisia nokkelia tehtäviä. Pelissä on mm. kaksi yli 3m pitkää lavasteseinää (sisältäen mm. sähköt ja juoksevan veden), pöytätasoja, huonekaluja, työkaluja, lukittuja laatikoita, salalokeroita sekä pakohuonepeleille tyypillisesti runsaasti tutkittavaa tavaraa sekä peliin liittyvää rekvisiittaa.

- 620€ / 10 hlöä, lisähenkilöt 62€. Hintaan lisätään alv 24%
- Ohjelman kesto on 1,5h (varsinainen peliaika on 60min)
- Ryhmäkoko max 25 hlöä
- Ohjelman fyysinen vaatimustaso on helppo ja se soveltuu kaikille
- Puethan säänmukaiset, lämpimät ulkoiluvaatteet ja luonnossa kävelyyn soveltuvat jalkineet
- Ohjelma voidaan toteuttaa keväällä, kesällä ja syksyllä sekä kaikissa sääolosuhteissa (sade ei haittaa)
- Sateen varalle järjestäjältä löytyy 25 kpl käytännöllisiä sadeviittoja
- Ohjelma on suomeksi ja englanniksi
- Järjestäjältä saa retkelle vesipullot



MAJVIKIN OLYMPIALAISET / 1,5h

Luvassa on mukaansatempaavaa ja kilpailuhenkistä kisailua hauskojen lajien parissa!

SISÄLTÄÄ: 6 lajista muodostuvat olympialaiset. Asiakas voi halutessaan esittää etukäteen toiveen olympialajeista:

Kirveenheitto – Jättimölkky – Tandemhiihto – Tarkkuusonginta – Älypähkinät – Eläinäänivisa – Hevosenkengänheitto – Ritsa-ammunta – Lintulinko – Hullunkurinen tikanheitto – Tulitikun pituusheitto

- 350€ / 10 hlöä, lisähenkilöt 35€. Hintaan lisätään alv 24%
- Ohjelman kesto on noin 1,5h
- Ryhmäkoko max 120 hlöä
- Ohjelman fyysinen vaatimustaso on helppo ja se soveltuu kaikille
- Puethan säänmukaiset, lämpimät ulkoiluvaatteet ja ulkona kävelyyn soveltuvat jalkineet
- Ohjelma voidaan toteuttaa ympäri vuoden sekä kaikissa sääolosuhteissa (talvisin lajilista on hieman rajoitetumpi)
- Sateen varalle järjestäjältä löytyy 120 kpl käytännöllisiä sadeviittoja
- Järjestäjältä saa aktiviteettiin vesipullot
- Voittajajoukkueelle on luvassa pieni palkinto



VILLIT VIHANNEKSET / 1,5h

Lähde villiyrttiretkelle luonnon aarreittaan ja nauti villiyrteistä tehdyistä maistiaisista!

SISÄLTÄÄ: Villiyrttiretken, jossa tutustutaan noin kymmeneen yleisimpään villivihannekseen ja niiden käyttötarkoitukseen. Opettelemme tunnistamaan ne ja miten hyödyntää kutakin kasvia ruuanlaitossa. Käymme läpi villiyrttien yleisimpiä kuivaus- ja säilöntämenetelmiä. Retken päätteeksi nautimme villiyrttimaistiaiset!

- 450€ / 10 hlöä, lisähenkilöt 45€. Hintaan lisätään alv 24%
- Ohjelman kesto noin 1,5h
- Ryhmäkoko max 40 hlöä
- Voidaan toteuttaa touko - syyskuussa ja kaikissa sääolosuhteissa
- Kasvukauden ulkopuolella mahdollista toteuttaa myös sisäluentona
- Puethan säänmukaiset, lämpimät ulkoiluvaatteet ja luonnossa kävelyyn soveltuvat jalkineet
- Sateen varalle järjestäjältä löytyy 40 kpl käytännöllisiä sadeviittoja
- Järjestäjältä saa aktiviteettiin vesipullot



TONTTUOLYMPIALAISET / 1,5h

Luvassa on mukaansatempaavaa ja kilpailuhenkistä kisailua hauskojen lajien parissa!

SISÄLTÄÄ: Kuudesta lajista muodostuvat jouluiset olympialaiset. Ohjelman lopuksi juomme kuumat glögit Kupilkan eräkuksista ja jaamme voittajajoukkueelle pienet jouluaiheiset palkinnot.

LAJIT: Tonttuhiihto – Joulukalan Onginta – Joulupukin Pulmapähkinät – Tonttumölkky – Punakuonon Tarkkuuskisa – Kalkkunalinko

- 390€ / 10 hlöä, lisähenkilöt 39€. Hintaan lisätään alv 24%
- Ohjelman kesto on noin 1,5h
- Ryhmäkoko max 100 hlöä
- Ohjelman fyysinen vaatimustaso on helppo ja se soveltuu kaikille
- Puethan säänmukaiset, lämpimät ulkoiluvaatteet ja ulkoiluun soveltuvat lämpimät jalkineet
- Ohjelma voidaan toteuttaa marras - joulukuussa kaikissa sääolosuhteissa
- Sateen varalle järjestäjältä löytyy 100 kpl käytännöllisiä sadeviittoja



METSÄSEIKKAILU / 1,5h (Kiireetön)

Luvassa on hauska ja kiireetön joukkueittain pelattava mobiilipeli ulkona!

SISÄLTÄÄ: Ohjatun mobiilipelin. Pelataan asiakkaiden omilla puhelimilla (yksi puhelin per joukkue riittää). Peliä pelataan helposti matkapuhelimen nettiselaimella. Pelissä on tehtävärasteja, joita joukkueet kiertävät. Tehtävät ovat kaikille soveltuvia monivalintatehtäviä. Eniten oikeita vastauksia saanut joukkue palkitaan. Pelissä ei tarvitse kiirehtiä.

- 420€ / 10 hlöä, lisähenkilöt 42€. Hintaan lisätään alv 24%
- Ohjelman kesto 1,5h
- Ryhmäkoko max 100 hlöä
- Joukkueiden koko 2 - 5 hlöä
- Ohjelman vaativuustaso on helppo ja kiireetön
- Pelissä liikutaan ulkoilureittejä pitkin
- Puethan säänmukaiset ulkoiluvaatteet ja luonnossa kävelyyn soveltuvat jalkineet
- Aktiviteetti voidaan toteuttaa keväällä, kesällä ja syksyllä sekä kaikissa sääolosuhteissa
- Sateen varalle järjestäjältä löytyy 100 kpl käytännöllisiä sadeviittoja sekä sadesuojia puhelimille
- Järjestäjältä saa retkelle vesipullot
- Ohjelma on vaihdettavissa tunnin kestäväksi sisäohjelmaksi 1 vrk varoitusajalla, jos sopiva tila on käytettävissä



METSÄSELVIITYJÄT / 1,5h (Vauhdikas)

Luvassa on hauska ja todella vauhdikas joukkueittain pelattava mobiilipeli ulkona!

SISÄLTÄÄ: Ohjatun mobiilipelin. Pelataan asiakkaiden omilla puhelimilla (yksi puhelin per joukkue riittää). Peliä pelataan helposti matkapuhelimen nettiselaimella. Pelissä on tehtävärasteja, joita joukkueet kiertävät. Tehtävät ovat kaikille soveltuvia monivalintatehtäviä. Peli on todella vauhdikas ja nopeudesta on etua! Vääristä vastauksista tulee sakkokierroksia. Nopein joukkue palkitaan.

- 420€ / 10 hlöä, lisähenkilöt 42€. Hintaan lisätään alv 24%
- Ohjelman kesto 1,5h
- Ryhmäkoko max 50 hlöä
- Joukkueiden koko 2 - 5 hlöä
- Ohjelman vaativuustaso on helppo, mutta vauhdikas
- Pelissä liikutaan ulkoilureittejä pitkin
- Puethan säänmukaiset ulkoiluvaatteet ja luonnossa kävelyyn soveltuvat jalkineet
- Aktiviteetti voidaan toteuttaa keväällä, kesällä ja syksyllä sekä kaikissa sääolosuhteissa
- Sateen varalle järjestäjältä löytyy 50 kpl käytännöllisiä sadeviittoja sekä sadesuojia puhelimille
- Järjestäjältä saa retkelle vesipullot
- Ohjelma on vaihdettavissa tunnin kestäväksi sisäohjelmaksi 1 vrk varoitusajalla, jos sopiva tila on käytettävissä



METSÄLOTTO / 1h

(Omatoiminen)

Kenellä käy tuuri ja kuka voittaa yhteisellä retkellänne jännittävän MetsäLotto -pelin!

SISÄLTÄÄ: Ryhmälle **omatoimisen**, omilla puhelimilla toteutettavan lottopelin. Peliä pelataan helposti matkapuhelimen nettiselaimella. Peli sisältää ohjeet, aktivointikoodin ja lottolaput kaikille.

- 22€ per hlö. Hintaan lisätään alv 24% (ei minimiryhmäkoko)
- Ohjelman kesto 1h
- Ryhmäkoko max 100 hlöä
- Liikute ryhmänä omatoimisesti
- Peli ohjaa teidät ulkoilureittejä pitkin takaisin lähtöpaikkaanne
- Ohjelman vaativuustaso on helppo
- Puethan säänmukaiset ulkoiluvaatteet ja luonnossa kävelyyn soveltuvat jalkineet
- Aktiviteetti voidaan toteuttaa keväällä, kesällä ja syksyllä
- **Huom! Aktiviteetti ei sisällä opasta**



SISÄOLYMPIALAISET / 1,5h

Luvassa on kilpailuhenkistä joukkuekisailua hauskojen lajien parissa!

SISÄLTÄÄ: Kuudesta lajista muodostuvat joukkuekisat. Voidaan toteuttaa vaikkapa kokoushuoneessa

LAJIESIMERKKEJÄ: Tarkkuusonginta – Lintulinko – PikkuautoCurling – Tarkkuuspussi – Keikkuva Tarjotin – PikaBingo – Eläinäänivisa – Lukkopulma – TietoVisa

- 420€ / 10 hlöä, lisähenkilöt 42€. Hintaan lisätään alv 24%
- Hintaa ei sisällä tilavuokraa
- Ohjelman kesto 1 - 1,5h
- Ryhmäkoko max 48 hlöä
- Joukkueiden koko 2 - 8 hlöä
- Ohjelman suunnittelemiseksi tarvitaan tieto käytettävästä tilasta
- Valmistelu-aika 5 min ja purku-aika 5 min
- Järjestäjä tekee lajivalinnat
- Ohjelman fyysinen vaatimustaso on helppo ja se soveltuu kaikille
- Voidaan toteuttaa ympäri vuoden
- Järjestäjältä saa ohjelmaan vesipullot
- Voittajajoukkue saa pienet palkinnot



MOBIILIVISA SISÄLLÄ / 1h

Luvassa on jännittävä joukkueittain pelattava mobiilivisa sisällä kokoushuoneessa tai hajaantuen aulatiloihin!

SISÄLTÄÄ: Ohjatun mobiilipelin, jossa peli-isäntä opastaa teidät alkuun ja seuraa pelin kulkua. Pelataan asiakkaiden omilla puhelimilla (yksi puhelin per joukkue riittää). Peliä pelataan helposti matkapuhelimen nettiselaimella. Pelissä on tehtäviä, joihin joukkueet vastaavat. Tehtävät ovat kaikille soveltuvia monivalintatehtäviä. Lopussa on vielä yhteinen eläinäänivisa. Paras joukkue palkitaan.

- 420€ / 10 hlöä, lisähenkilöt 42€. Hintaan lisätään alv 24%
- Hinta ei sisällä tilavuokraa
- Ohjelman kesto 1h
- Ryhmäkoko max 100 hlöä
- Joukkueiden koko 1 - 3 hlöä
- Ohjelman suunnittelemiseksi tarvitaan tieto käytettävästä tilasta
- Ohjelman valmistelu-aika 5 min ja purku-aika 5 min
- Ohjelman vaativuustaso on helppo
- Voidaan toteuttaa ympäri vuoden
- Järjestäjältä saa ohjelmaan vesipullot
- Voittajajoukkue saa pienet palkinnot



RENTOUTUSHETKI SISÄLLÄ / 1h

Palaudu, rentoudu ja virkisty sisätiloissa järjestettävällä rentoutusohjelmalla!

SISÄLTÄÄ: Lyhyen koosteen stressistä, palautumisesta ja luonnon hyvinvointivaikutuksista, läsnäoloharjoituksen, joogavenyttelyn sekä ohjatun rentoutusharjoituksen sisätiloissa.

- 370€ / 10 hlöä, lisähenkilöt 20€. Hintaan lisätään alv 24%
- Hintaan lisätään mahdollinen tilavuokra
- Ohjelman kesto 1h tai sopimuksen mukaan
- Ryhmäkoko max 100 hlöä
- Ohjelman vaativuustaso on helppo
- Osallistujat saavat ohjelmaan vesipullot



HYVINVOINTILUENTO / 1h

Inspiroidu ja opi lisää kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista!

SISÄLTÄÄ: Luennon stressistä, palautumisesta ja luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksista. Kuulemme miksi luontoilu tekee meille hyvää ja saamme käytännön vinkkejä palautumisen tueksi arjessa. Käymme läpi myös mm. unen, ravinnon ja liikunnan vaikutusta hyvinvointiimme.

- 490€ / 20 hlöä. Hintaan lisätään alv 24%.
- Yli 20 hlön ryhmällä hinta määräytyy ryhmäkoon mukaan. Pyydä tarjous!
- Hintaan lisätään mahdollinen tilavuokra
- Ohjelman kesto 1h (tai sopimuksen mukaan)
- Halutessanne luento voidaan erillistilauksesta lisätä 30 minuutin osuus käytännön harjoituksia (hengitysharjoitus, mindfulnessharjoitus, rentoutusharjoitus)
- Ryhmäkoko max 100 hlöä. Suuremmille ryhmille kysy saatavuutta erikseen.
- Saatavilla vain suomeksi

FoRestful varaus- ja peruutusehdot

Tapahtuman lopullinen osallistujamäärä tulee vahvistaa viimeistään 7 vrk ennen tapahtumaa ellei erikseen muuta sovita. Jos tapahtuman lopullista osallistujamäärää ei vahvisteta määräaikaan mennessä, käytämme laskutuksessa minimissään tapahtuman vahvistuksen yhteydessä ilmoitettua osallistujamäärää.

Mikäli peruutus tapahtuu myöhemmin kuin 14 vuorokautta ennen tapahtumaa, perimme tapahtuman hinnan kokonaisuudessaan.

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

