

Tervetuloa Metsämieli-hetkeen Oittaalle

Lauantaina 19.9. klo 12.00–13.30

Kaipaanko hetken hengähdystä luonnossa, mahdollisuuden rauhoittua ja vahvistaa omaa hyvinvointiasi? Tervetuloa mukaan Metsämieli-kävelylle Oitaan upeisiin maisemiin!

Metsämieli-hetken aikana teemme kävelyn lomassa lempeitä läsnäolo-, rentoutus- ja mielentaitoharjoituksia luonnon keskellä. Harjoitteiden avulla pysähdymme aistimaan ympäristöä, syventämään luontosuhdetta sekä vahvistamaan resilienssiä ja palautumista arjen keskellä. Lisätietoa Metsämieli-menetelmästä löytyy [täältä](#).

Et tarvitse aiempaa kokemusta, sillä harjoitteet sopivat kaikille normaalin liikuntakyvyn omaaville aikuisille. Liikumme rauhalliseen tahtiin, välillä pysähtyen harjoitteiden äärelle.

Kokoontuminen: Oitaan ravintolan edessä klo 11.45. Lähdemme kävelylle klo 12.00, joten saavuthan paikalle ajoissa

Kesto: noin 1,5 tuntia

Osallistujamäärä: enintään 15 henkilöä

Ota mukaan:

- Säänmukainen lämmin ulkoiluvaatetus (jossa tarkenet olla hetkittäin myös paikallaan)
- Hyvät kengät kevyeen kävelyyn
- Vesipullo
- Halutessasi istuinalusta

Ohjaajana

Inari Juutilainen on luonnossa liikkumista rakastava retkeilijä, hyvinvoinnin ammattilainen ja Metsämieli-vertaisohjaaja.

Tämä Metsämieliretki on hänen ensimmäinen ohjaamansa ryhmä, jonka hän toteuttaa innostuneena ja sydämellä. Työssään Inari edistää työhyvinvointia ja työkykyä, ja vapaa-ajallaan hän ammentaa voimaa luonnosta. Hän haluaa innostaa myös muita löytämään luonnon tarjoaman rauhan, pysähtymisen merkityksen sekä mahdollisuuden kuunnella itseään kiireisen arjen keskellä.

Lämpimästi tervetuloa mukaan rauhoittumaan, latautumaan ja kokemaan luonnon hyvää tekevä vaikutus yhdessä!  