



Voimaa luontoelämyspolulta

Luontoelämyspolkukortteja löydät penkeiltä, reiteiltä:

Keskusta: Hovirinnan palvelukeskus - Kartanontie-Tuuliviirinkatu-Savusaunan kuja -Hovirinnan rantapuiston kuntoilulaitteiden penkit - Hovirinnan ranta- Tuuliviirinkatu

Voivala: Visiitti / Kaarinakoti - Voivalan rantapuisto - Voivalanranta
Piikkiö: Mattilantien ja Hadvalantien puistoalueella sekä Kirismäen puiston lähellä ja Palvelutalo Tupasvillan kävelyreitillä.

Reittien varsilla on inspiroivia tehtäviä keholle ja mielelle, sytykkeitä muisteluun ja virikettä aisteille. Polulla voi syventyä itseensä tai porukassa levollisesti tai innostuen, tehtävästä riippuen.

Tehtäväkortit on jaettu aihepiirin mukaan neljään koriin



Liikekorissa on voimaa ja tasapainoa kehittäviä liikkeitä. Vetreyskorista venytysliikkeitä koko keholle. Aistikorissa tehtäviä, joissa katsellaan, kuunnellaan, haistellaan ja tunnustellaan. Kokemuskorin tehtävissä muistellaan ja tarinoidaan.

Hyviä hetkiä ja yhdessä oloa!