

Voimaa vertaisuudesta 5 vrk

Kaikille löytyy sopivia reittejä patikoida ja samalla antautua luonnon rauhoittavaan syleilyyn. Nuotiopaikat, laavut ja kahvilat toivottavat kulkijan virkistävälle evästauolle. Päivässä on pituutta kokea monenlaisia elämyksiä. Matkalle elämykselliseen luontokokemukseen pääset jo hotellin takaa alkavilta pitkospuilta.

1.päivä TERVETULOA HOTELLI YLLÄSRINTEESEEN!

Majoittuminen hotelliin, huoneen saa käyttöön viimeistään klo 16.00 mennessä.

13:00-15:00	Lounas
15:00-	"Virittäytyminen lomaan", ryhmän esittely <ul style="list-style-type: none">- Hotelli-info- Talon ohjatuista retkistä ja muista ohjelma-palveluista kertoo lomaohjaaja- Ohjattu tutustuminen kuntosalilaitteisiin sekä hotellin esittelykierros
15:00-19:00	Saunat
17:00-19:00	Päivällinen

2.päivä

8:00-10:00	Aamiainen
10:30-	Virikeretki patikoiden Kahvikeitaalle: aina sulan kaltion lähteelle, jonka laavulla nautitaan nokipannukahvit. Lomaohjaajan vetämänä.
13:00-15:00	Lounas
15:00-20:00	Saunat ja poreallas
17:00-19:00	Päivällinen

3.päivä

8:00-10:00	Aamiainen
10:30-	Retki Luontokeskus Kellokkaaseen, Äkäslompoloon. Luontoa, kulttuuria, kuntoilua ja ostos-mahdollisuus. Matkaamme maisematietä pitkin omilla autoilla tai kimpakyydillä. Lomaohjaajan vetämänä.
13:00-15:00	Lounas
15:00-20:00	Saunat
17:00-19:00	Päivällinen
20:00-	Yhteinen karaokeilta

4.päivä

8:00-10:00	Aamiainen
10:30-	Gondolijelu Ylläksen huipulle! Koe Ylläs uudella tavalla: Gondolilla matkaat joustavasti jopa 7 minuutissa huipulle ihailemaan tuntureiden kauneutta ja alas voi patikoida useita eri reittejä pitkin tai hypätä jälleen Gondoli Ylläs-1 kyytiin huipulta alas. (ajelu n. 10€) Vaihtoehtoisesti voidaan suunnitella toisenlainen retki ryhmän toiveiden mukaan!
13:00-15:00	Lounas
15:00-20:00	Saunat
17:00-19:00	Päivällinen
19:00-	Luento: Aistien polkua pitkin Toimintaterapeutti Sari Nyman Tarkastellaan moniaistista luonnossa liikkumista sekä luonnon tarjoaman hiljentymisen ja läsnäolon mahdollisuutta. Pohditaan luontoyhteyden merkityksellisyyttä hyvinvoinnille; taitona, tottumuksena ja valintana.

5.päivä

8:00-10:00	Aamiainen
------------	-----------

10:30- Sauvakävelyretki Aurinkotuvalle. Laavulla nautimme kuumat mehut. Aurinkotuvalle on mahdollisuus kulkea myös autolla. Lomaohjaajan vetämänä.

13:00-15:00 Lounas

14:00- Palautetilaisuus

15:00-20:00 Saunat

17:00-19:00 Päivällinen

6.päivä

8:00 – 10:00 Aamiainen

12:00 Huoneiden luovutus

Kotimatalle uusin ajatuksin!