

Tervetuloa virtuaaliselle luontoretkelle

- Tavoitteena on mielen virkistäminen, tarjota irtioton hetki korona-ajasta ja tuoda voimaannuttava hetki etänä teille :)
- Tarkkailkaapa fiiliksiänne ja tuntemuksianne matkan aikana ja voimme keskustella niistä virtuaaliretken lopuksi.
- Kuvat on ottanut Raija Vesterinen Porvoosta. Meriaiheet kuvat ovat Porvoon Emäsalosta, ikääntynyt nainen on kuvattu Oulujoen rannalla Muhoksella. Pienen tytön kasvot on amerikkalaisen taiteilijan David Popan tekemä taideteos Sipoon Pilvijärven rannalla. Siinä taiteilija on pingottanut kierrätysmuovia puiden väliin ja maalannut siihen kasvokuvan.
- Metsäkävelyvideot ovat Suomen Mielenterveysseura Mieli ry:n tuottamia ja ne löytyvät Youtubesta:
(<https://www.youtube.com/watch?v=YAl5Ym3vgUY> kevät metsäkävely ja <https://www.youtube.com/watch?v=PtERkg07zIU> kesä metsäkävely)
- Lopussa olevat luontoharjoitukset ovat peräisin Suomen & Juusolan teoksesta Vihreä hoiva ja voima (2016) Voimakirja



Luonnossa voi kulkea yksin



tai yhdessä



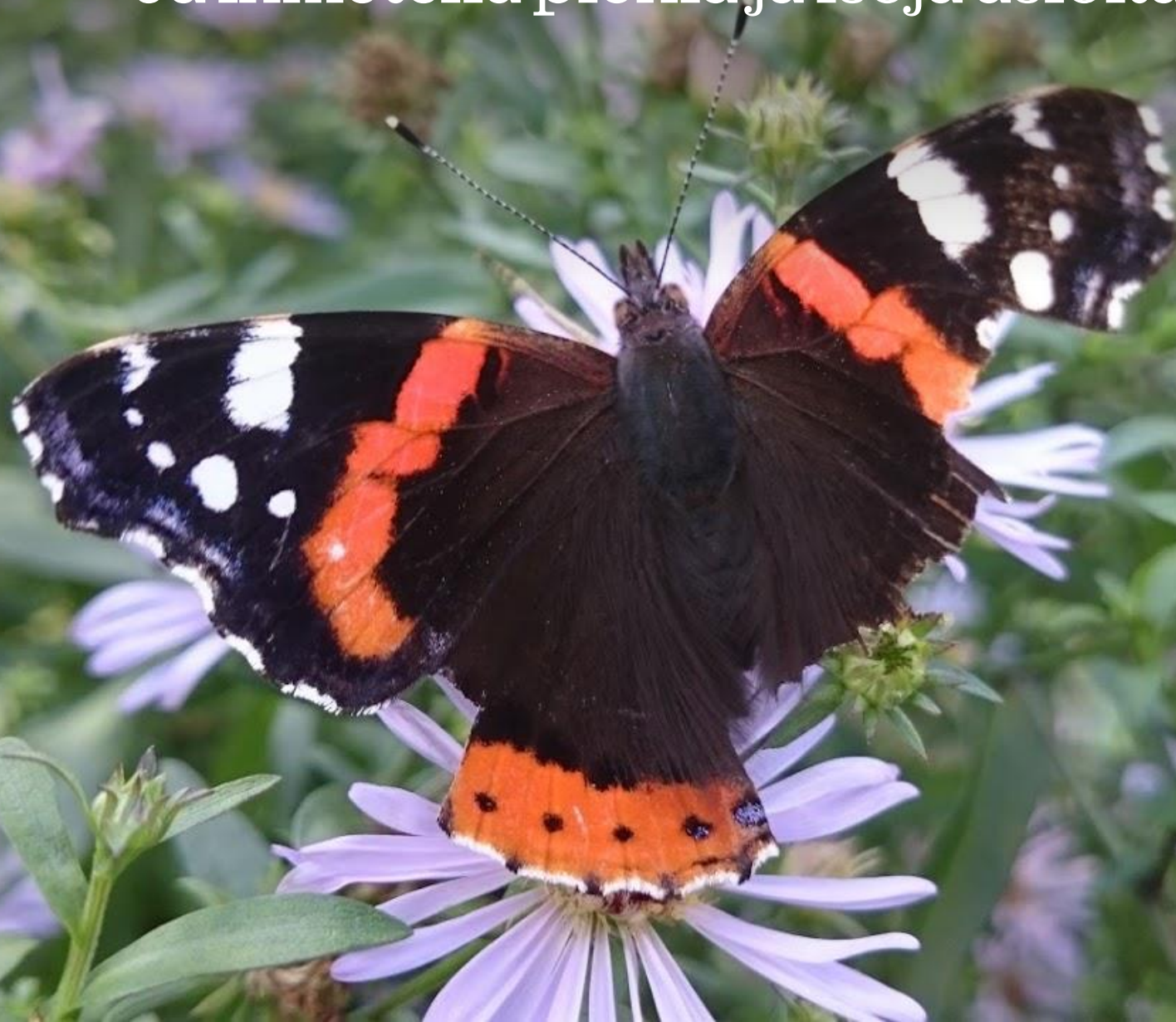
Aamulla, päivällä, illalla tai yöllä



Siellä voi kokea monenlaisia tunteita



Ja ihmetellä pieniä ja isoja asioita

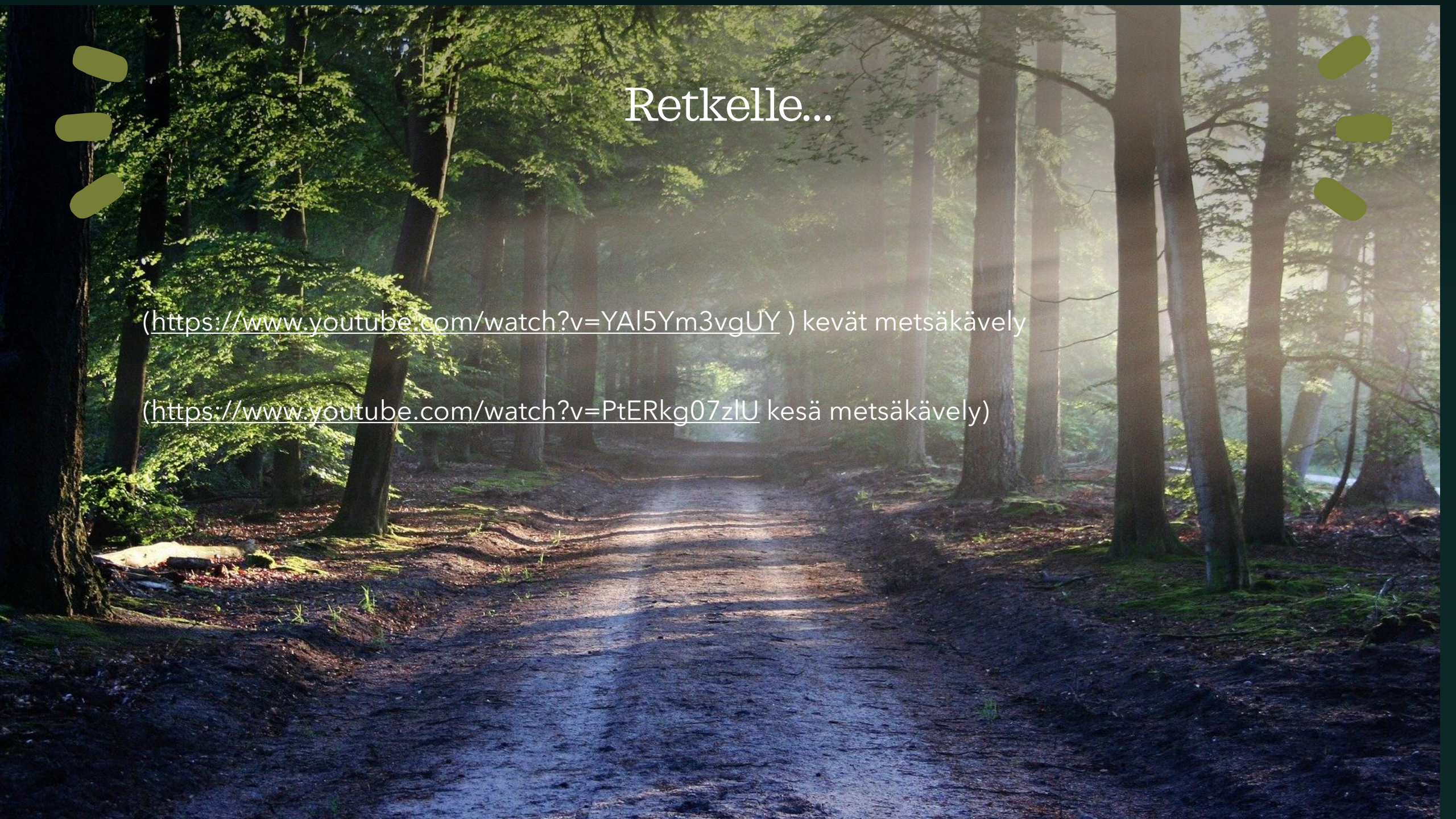


Lähdetäänpä yhdessä keväiseen metsään



Kuunnellaan, katsellaan, haistellaan ja ihmetellään



A photograph of a dirt path winding through a dense forest. Sunlight filters through the trees, creating a dappled light effect on the path. The path is covered in fallen leaves and moss. The trees are tall and slender, with green foliage. The overall atmosphere is peaceful and natural.

Retkelle...

(<https://www.youtube.com/watch?v=YAl5Ym3vgUY>) kevät metsäkävely

(<https://www.youtube.com/watch?v=PtERkg07zIU> kesä metsäkävely)



Millaisia tunteuksia?

Lisää teksti napsauttamalla





Pieni yllätys, jota voitte kokeilla luonnossa

-
Luontoharjoitusopas (<https://www.dropbox.com/s/pd4g4q8ew6hi0je/Luontoharjoitukset.pdf?dl=0>)