



ELÄMÄSI PARAS TYÖHYVINVOINTIPÄIVÄ MAATILALLA!



Tervetuloa viettämään tyhy-päivää Alkumaahan, luonnon rauhaan.
Täällä kaikki on aitoa – tule sellaisena kuin olet ♥

- Elämyksiä, kokemuksia ja voimaannuttavia hetkiä Alkumaan metsäluonnossa ja maatilaympäristössä Salossa.
- Rentouttavaa yhdessä tekemistä ja hyvästä ruoasta nauttimista – ilman suorittamista!
- Opetellaan luontoon uppoutumista, läsnäoloa, pysähtymistä ja rentoutumista Alkumaan metsäkylvyssä ja lempeissä ohjatuissa harjoituksissa.
- Ryhmän yhteenkuuluvuuden ja vuorovaikutuksen vahvistaminen, voimavaroihin ja vahvuuksiin keskittyminen
- Alkumaan tyhy-päivästä saatte kokonaisvaltaisen hyvänolon ja rentoutumisen tunteen sekä hyvinvointia ja uusia ajatuksia koko työyhteisön voimavaraksi.

"TÄNNE EI TULLA SUORITTAMAAN, TÄÄLLÄ KESKITYTÄÄN HYVINVOINTIIN!"



Pakettivaihtoehdot ja hinnat:

1. Puolen päivän tyhy-paketti (4 tuntia)

Sisältää: ohjaus, lounas, kahvi + Alkumaan suklaakakku, vakuutus.

- 60 € / hlö (+alv 24%) yli 10 hlön ryhmä
- 75 € / hlö (+alv 24%) alle 10 hlön ryhmä

2. Koko päivän tyhy-paketti (7 tuntia)

Sisältää: ohjaus, maalaisaamiainen, lounas, kahvi + Alkumaan suklaakakku, vakuutus.

- 75 € / hlö (+alv 24%) yli 10 hlön ryhmä
- 89 € / hlö (+alv 24%) alle 10 hlön ryhmä

3. Savusaunapaketti (6 tuntia)

Varaa Alkumaan savusauna työyhteisön illanviettoon, tyhy-päivän jälkeen rentoutumiseen tai pikkujouluihin.

Hinta 490 € (+alv 24%), sisältää 5-6 h saunan käytön. Max 10 hlöä. Iltapalana Sapaksia eli suomalaisia tapaksia: saaristolaisnappeja ja lohitaratar, Someron palvin kinkkuleivät, dippikasviksia, juustolajitelma ja suolakeksejä. Lisäksi kahvia, jäätelöä ja Alkumaan suklaakakua.

Lounasvaihtoehdot paketteihin 1 ja 2:

1. Alkumaan perunat ja lihapullat, paahdetut kauden juurekset, vihreä salaatti
2. Mansikin kermainen kanapasta, punajuurisalaatti, vihreä salaatti
3. Seikkailijan samettinen lohikeitto ja metsämarjaherkkä

Kaikkiin vaihtoehtoihin kuuluu leipä, levitteet ja juomat. Ruokailu joko pöytäkannella tai metsälaavulla.

Haluatko jotain erityistä? Tilaa "Maatilan makumatka" -pitopöytä, kun haluat hemmotella työntekijöitä, juhlistaa jotain tai viettää pikkujouluja. Kysy lisää!

Saatavilla myös:

- *Kehittämispäivä:* inspiraatiota ja ideoita toimintaasi innostavassa ympäristössä. Vietä kehittämispäivä Alkumaassa, keskellä kaunista maaseutua. Tilat: päärakennus, laavu ja metsä. Kysy lisää!
- *Hieronta:* kaikkiin tyhy-paketteihin on mahdollisuus lisätä hemmotteleva hierontatuokio, kysy lisää!

MIKÄ ON ALKUMAA?

- Luontolähtöistä Green Care -toimintaa maatila- ja metsäympäristössä.
- Palvelut: ammatilliset sosiaalipalvelut, maatila- ja metsäretket, työhyvinvointipalvelut, perhevalmennukset, asiantuntijapalvelut.
- Alkumaa toimii maitotilalla, mikä mahdollistaa monipuolista maatila- ja eläinavusteista toimintaa. Vihreä metsäympäristö laavuineen tarjoaa pääsyn luonnon helmaan nauttimaan luonnon hyvinvointivaikutuksista.
- Ohjaajana ja yrittäjänä toimii Niina Merivirta, Alkumaan perustaja. Moniosaaja ja luotettava ammattilainen: lasten ja nuorten erityisohjaaja, ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmentaja, matkailun ohjelmapalvelutuottaja, Green Care -ohjaaja, lypsykarjatilan emäntä, äiti, mamma.

LUONTOLÄHTÖISEN TOIMINNAN VAIKUTUKSIA:

- Vahvistavaa, virkistävää, rauhoittavaa ja rentouttavaa: stressitaso, syke ja verenpaine alenevat
- Kokonaisvaltaista: fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia tukevaa
- Yhteisöllisyyden kokemus ja sen hyödyt: tulla nähdyksi ja kuulluksi
- Maaseudun arvojen, puhtaan ruoan ja luonnon arvostaminen, kestävä kehitys
- Moniaistillinen vaikuttavuus: maku, näkö, kuulo, haju, tunto
- Eläinten kanssa toimiminen: läheisyys, vuorovaikutus, hoivaaminen, rauhoittavuus

PALAUTE TYHY-PÄIVÄSTÄ:

"Meillä oli tosi ihana päivä! Syksyinen sää oli mitä parhain. Kaikki oli järjestetty todella hienosti ja meidät huomioitiin mahtavasti. Tehtävät metsässä olivat ajatuksia herättäviä ja rentoutus lopuksi sammaleiden päällä räsymatolla oli oikeasti rentouttavaa. Lehmät ja navetta olivat meille ihan oma maailmansa. Oli kiva kun sai kokeilla lypsämistä. Ruoka oli hyvää kotiruokaa, juuri sitä mitä kuuluu olla. Loputkin työkiireet kaikkosivat savusaunan lauteilla makoisissa löylyissä ja makoilu paljussa tähtitaivaan alla sai kropan ja pään rentoutumaan. Lopuksi mukava illanvietto työkavereiden kanssa saunakammarissa kruunasi koko illan. Täytyy sanoa, että työasioista ei tällä retkellä keskusteltu!"

VARAA TYHY-PÄIVÄ TAI KYSY LISÄÄ PALVELUISTAMME:

Niina Merivirta

Alkumaa Oy

Ajomäentie 103, 31400 Somero

040 545 1518

niina@alkumaa.fi // www.alkumaa.fi

Y-tunnus 2771923-4

Instagram: @alkumaa // Facebook: AlkumaaFB



Rauha

ystävällisyyttä

Lempertä

kuvia

teuta