

Emäntien hyvinvointi-ilta

Mitä: Maatilojen emännille suunnattu maksuton virkistysilta

Milloin: 20.2.2019, klo 17.30-22.30

Missä: Pihlapirtti, Ruovesi. (Vasikkaniementie 1)

Ilmoittautuminen: https://www.lyyti.in/Emantien_hyvinvointiilta_6062

Huom! Tapahtumaan mahtuu n. 25 osallistujaa!

Ohjelma:

- 17.30 Pihlapirtin ovet aukeavat – sauna lämmin ja kahvia tarjolla
- 18.15-19-00 Äänimaljarentoutus 45 min, *Minna Katajamäki, Arotar*
(rentoutukseen tulee ottaa mukaan oma alusta (esim. jumppamatto), tyyny, viltti ja mukavat vaatteet)
- 19.30 Yhteinen illallinen
- Sauna ja avanto osallistujien käytössä 22.30 saakka

Tervetuloa rentoutumaan työpäivän päätteeksi ja tapaamaan vanhoja ja uusia tuttuja! Emäntien ilta on vapaamuotoista yhdessäoloa, mutta tarjolla on myös ohjattu rentoutushetki Minna Katajamäen johdolla. Paikalle voit saapua oman aikataulusi mukaisesti. Jos et ehdi tai halua osallistua ohjattuun äänimaljarentoutukseen, voit tulla Pihlapirtille esimerkiksi rentoutuksen päätyttyä, suoraan illallispyötyään ja saunomaan. Paikalla ovat myös Voimaa Farmarille -hankkeen työntekijät sekä Länsi-Maidon neuvoja.

LÄMPIMÄSTI Tervetuloa!

Voimaa Farmarille -hanke, MTK-Ruovesi ry, ValoVoimaa Ruovedelle -hanke, Ruoveden Maaseutuseura sekä Osuuskunta Länsi-Maito