



*Voimavaroja  
työhön  
TYKY-päivällä!*

## Yritysten työkyköpäivään Lomapirtillä on tarjota paikan ja tarjoilujen lisäksi valmis ohjelma

### TYKY-PÄIVIEN OHJELMAT

Saapuminen Lomapirtille.  
Tervetuloitovotus virkistävän juoman kera.

#### 1. Oma keho ja ergonomia

ohjelman osuus n. 2.5 tuntia.

- Herättelylenkki ulkona
- Alustus aiheeseen salissa
- Harjoituksia yksin ja yhdessä
- Rentoutus
- Keskustelua tuntemuksista ja käytännön sovelluksia

**150 €**  
/ryhmä

#### 2. Esiintymistaitoja ja työpaikka- viestintää teatterin keinoja käyttäen

n. 2.5-3 tuntia.

- Herättelylenkki ulkona
- Alustus aiheeseen salissa
- Harjoituksia yksin ja yhdessä
- Rentoutuskeinoja ja rentoutus

**200 €**  
/ryhmä

#### 3. Savun tuoksuinen ulkoilupaketti

n.3 tuntia

- Herättelylenkki ulkona
- Opastusta melontaan ja soutamiseen
- Soutaen ja meloen laavulle
- Laavulla nautimme nokipannukahvit pienen suolaisen syömisen kera
- Paluu takaisin soutaen ja meloen
- Kehon huoltoa

**250 €**  
/ryhmä

Tyky-päivän päätteeksi meillä on mahdollisuus saunomiseen 200€ / 4 h.

Ruokailu sopimuksen mukaan.

Tervetuloa Vangasjärven rannalle nauttimaan ja rentoutumaan.

Tiedustelut ja varaukset  
numerosta 040-7319063