



TyHy -paketit ja aktiviteetit Vuojoen Kartanolla 2022

Vuojoen Kartanon omat aktiviteetit ja palvelut:

Vuojoen Kartanon salaisuudet -pakohuone

Lars Magnus Björkenheim oli yksi Suomen rikkaimmista liikemiehistä 1830-luvulla. Hän omisti Vuojoen Kartanon, jonka oli suunnitellut C.L. Engel. Kartano kukoisti Björkenheimin omistuksessa, mutta paikalliset olivat varmoja, että kartanossa kummittelee. Kartanoa 2000-luvun alussa restauroineet työmiehet löysivät jotain, jota ei Engelin piirustuksista löydy...

Luvassa on ennen kokematon seikkailu, sillä jo itse miljöö on monelle vähän liikaa, puhumattakaan siitä, että sykkeen noustessa ja jännityksen tiivistyessä pystyisi vielä selvittämään tiensä vapauteen. Oletko sinä tarpeeksi fiksu selvitäksesi tästä?

- Kesto: 2 h
- Saatavuus: pakohuone on pelattavissa toukokuusta lokakuulle
- Ryhmäkoko: 4–8 hlöä
- Hinta: alk. 160 €
- Palvelun tuottaa: [Vuojoen Kartano](#)

Muuta huomioitavaa: Pakohuoneessa pelataan selvin päin, huoneeseen ei ole esteetöntä kulkua, kuvaaminen ja muu kännykän käyttö sisällä huoneessa on kiellettyä, pakohuoneen lämpötila mukailee vahvasti ulkoilman lämpötilaa.

Rooliopastettu Kartanokierros

Elämyskierroksella tutustut auktorisoidun roolioppaan johdolla C.L. Engelin suunnitteleman empirekartanon mielenkiintoiseen historiaan sekä upeisiin tiloihin ja arkkitehtuuriin. Sään salliessa pääset kävelylle myös englantilaiseen maisemapuistoon ja voit ihastella ranskalaista puutarhaa. Oppaana kartanon väkeä 1800-luvulta.

- Kesto: 1 h
- Saatavuus: ympäri vuoden
- Ryhmäkoko: alk. 10 hlöä
- Hinta: alk. 12 €/hlö
- Palvelun tuottaa: [Vuojoen Kartano](#)





TyHy -paketit ja aktiviteetit Vuojoen Kartanolla 2022

Muuta huomioitavaa: Kierros ei ole esteetön. Kierros sisältää portaita, osin hämäriä ja hiukan ahtaita paikkoja sekä liikumme myös ulkosalla. Voidaan toteuttaa myös erityisryhmille.

Luontopolku

Vuojoen Kartanon luontopolku kulkee kauniin Kartanon pihapiirissä, englantilaisessa maisemapuistossa ja romanttisella kuusikujalla. Rauhallisen kävelyn aikana tutustutaan puustoon ja kasvillisuuteen. Maistetaan villiyrttiä, haistellaan kukkia ja annetaan aistien avautua. Kartanon puutarha on myös perhosten ja kimalaisten lempipaikka. Auktorisoidun roolioppaan johdolla kuullaan polun varrella mielenkiintoisia tarinoita ja historiaa Kartanon eri vaiheista. Kartanon luonnon monimuotoisuus avautuu luontopolun kulkijoille kokonaisvaltaisesti.

- Kesto: 1 h
- Saatavuus: huhtikuulta syyskuulle
- Ryhmäkoko: 10–20 hlöä
- Hinta: alk. 12 €/hlö
- Palvelun tuottaa: [Vuojoen Kartano](#)

Muuta huomioitavaa: Säänmukainen ulkovarustus.

Ruoka ja juoma

Kartanon keittiö valmistaa ruokaa raaka-aineista, jotka tulevat mahdollisimman läheltä. Menut seuraavat sesonkeja ja vaihtoehdoistamme löydät sekä satakuntalaisia perinneruokia, että uusimpien trendien mukaisia herkkuja. Ruokaa tehdään rakkaudella ja elämykset täyttyvät vatsan kautta. Palan painikkeeksi löytyy aina myös tilanteeseen sopivat seurustelu- tai ruokajuomat.

Olemme valmistelleet teille menuehdotuksia niin tyhy -päivän lounasta, kuin saunaillan iltapalaakin varten. Tutustu tarkemmin, ja valitse teille sopivin menu täältä: [Vuojo.fi](#)

Majoitus Vuojoen Kartanolla

Haluatteko jäädä yöksi?

Vuojoen Kartano tarjoaa majoitustilat maksimissaan 15 henkilölle Vierastalo Vuojoen rauhallisissa hotellihuoneissa.

Lue lisää: [Majoitus Vuojoen Kartanolla](#)





TyHy -paketit ja aktiviteetit Vuojoen Kartanolla 2022

Matkailun mausteet, hyvinvointipalvelut:

Salsan siivin

Tanssittaako? Haluatko kokeilla salsatanssia? Laitetaan lanteet keinumaan salsan tahtiin ja matkataan hetkeksi Karibian rytmeihin. Maustetaan matkaa kiehtovilla lattariytmeillä ja tanssiaskeleilla. On nimittäin niin, että hyvässä ohjauksessa rytmitajutonkin voi vapauttaa mielensä ja löytää liikkeen lumon. Kun alkeista aloitetaan, kaikki oppivat. Samalla kun haparoivat askeleet selkiytyvät, jopa puupökökelön tai rautakangen sisältä kuoriutuu ainakin pieni ripaus sisäistä latinoaa. Salsa on rytmin, energian ja ilon värikäs sekoitus, joka lataa ihmisen annoksella positiivista energiaa.

Salsaopastuksessa löydät salsan riemun ilman sen kummempia suorituspaineita.

- Kesto: 1,5–2 h
- Saatavuus: ympäri vuoden
- Ryhmäkoko: 10–30 hlöä
- Hinta: alk. 25 €/hlö
- Palvelun tuottaa: [Salsastudio Julpo](#)

Muuta huomioitavaa: Tule mukaan sellaisissa vaatteissa ja kengissä, joissa sinun on mukava tanssia.

Salsaintro

Maista salsaa! Salsaintro on sellainen salsatuokio ja salsan makupala, joka saa sinut hymyilemään. Se laittaa kehon liikkeelle ja pistää positiivisen energian pulppuamaan. Salsaintro tarkoittaa lyhyttä salsaopastusta, joka tekee salsatanssin liikettä, luonnetta ja lämpöä tutuksi. Salsaintro sopii myös väliaikaohjelmaksi.

Kokeile, saatat vaikka innostua salsasta.

- Kesto: 20 min
- Saatavuus: ympäri vuoden
- Ryhmäkoko: 10–30 hlöä
- Hinta: alk. 150 €
- Palvelun tuottaa: [Salsastudio Julpo](#)

Muuta huomioitavaa: Varusteeksi käyvät sellaiset vaatteet ja kengät, joissa sinun on mukava tanssia.

Selfie-taidepaja





TyHy -paketit ja aktiviteetit Vuojoen Kartanolla 2022

Millaisen omakuvan sinä tekisit? Omaelämäkerrat ovat suosittua luettavaa ja selfiet arkipäivää. Taiteilijoiden omakuvat ovat aina myös olleet kiehtovia. Nyt sinä voit luoda omakuvan. Tule luovalle taidepajalle maalaamaan ja tutkimaan, mitä kaikkea siveltimesi sinulle kertoo. Emme siis maalaa realistista omakuvaa, vaan käytössäsi on taiteilijatarvikkeiden lisäksi myös erilaisia askartelu- ja kollaasitarvikkeita, jolloin lopputulos voi olla vaikka yhdistelmä eri materiaaleista. Vain luovuus ja mielikuvitus ovat rajana eikä yhdennäköisyys ei ole mitenkään toivottavaa. Saatat yllättyä, mitä kuva sinulle itsestäsi kertoo!

Sinä osaat varmasti. Tärkeintä on itse tekeminen ja uskallus kokeilla. Osallistuminen ei edellytä minkäänlaisia taiteellisia taitoja. Taideterapia on jotain sellaista, mikä pitää itse kokea, jotta sitä voi ymmärtää. Tämä sopii kaikille!

- Kesto: 2–3 h
- Saatavuus: kesäsesonki
- Ryhmäkoko: 4–20 hlöä
- Hinta: 20 €/hlö
- Palvelun tuottaa: [Kuvataideterapia Päivän Sankari](#)

Muuta huomioitavaa: Saat kaikki tarvittavat materiaalit ja työvälineet paikan päältä.

Kiitollisuus-kirjahylly

Kuinka usein sinä mietit oman elämäsi kiitollisuuden aiheita? Aivan jokaisen elämässä on lukuisia asioita, jotka ovat hyvin ja joista voi kiittää. Kiitollisuuden tunne on ihmisen selviytymisen kannalta elintärkeää. Lukuisat tutkimukset vahvistavat havaintoja siitä, miten kiitollisuus kohottaa ihmisen mielialaa. Nyt korvaamme perinteisen kirjahyllyn omalla, henkisellä kirjahyllyllä. Mitä kirjoja siitä löytyy? Minkä kokoinen ja montako hyllyä siinä on? Entä minkälaisia kirjoja haluat sinne laittaa: paksuja, ohuita tai ehkä jopa kirjasarjoja eri aiheista? Miten järjestet kirjat hyllyille?

Sinä osaat varmasti. Tärkeintä on itse tekeminen ja uskallus kokeilla. Osallistuminen ei edellytä minkäänlaisia taiteellisia taitoja. Taideterapia on jotain sellaista, mikä pitää itse kokea, jotta sitä voi ymmärtää. Tämä sopii kaikille!

- Kesto: 2–3 h
- Saatavuus: kesäsesonki
- Ryhmäkoko: 4–20 hlöä
- Hinta: 20 €/hlö
- Palvelun tuottaa: [Kuvataideterapia Päivän Sankari](#)

Muuta huomioitavaa: Saat kaikki tarvittavat materiaalit ja työvälineet paikan päältä.





TyHy -paketit ja aktiviteetit Vuojoen Kartanolla 2022

Lempikukkasi kankaalle

Meillä kaikilla taitaa olla oma lempikukka. Se saattaa löytyä luonnosta tai olla itse kasvatettu. Kenties se on muisto mummolan kukkapenkistä tai sinulle tuodusta tulauskukkasesta. Lempikukkaan liittyy usein monia mieleisiä muistikuvia.

Puutarhakierroksen jälkeen palautamme mieleen rakkaan kukkamme ja maalaamme sen. Minkä muotoisia ovat sen lehdet ja millä lailla hehkuvat värit. Kuinka terälehdet asettuvat toistensa lomaan. Onko kauneinta juuri avautuva nuppu vai kauneimmassa kukoistuksessa oleva kukinto. Kenties voit jopa aistia ajatuksissasi tuoksun valmista kuvaa katsoessasi. Kaikki kukat ovat kauniita, mutta mikä on sinulle se mieleisin, sinun suosikkisi?

- Kesto: 2–3 h
- Saatavuus: kesäsesonki
- Ryhmäkoko: 4–20 hlöä
- Hinta: 20 €/hlö
- Palvelun tuottaa: [Kuvataideterapia Päivän Sankari](#)

Muuta huomioitavaa: Saat kaikki tarvittavat materiaalit ja työvälineet paikan päältä.

Luento: Mistä koostuu hyvinvointisi?

Palautuminen on taito, jonka voi oppia. Jokainen tuntee ruoka- ja liikuntasuositukset sekä hyvän arjen osatekijät, mutta mitkä ovat oman palautumispiirakkasi™ toimivat palaset? Pystytkö pysähtymään? Kuinka keskityt? Kuinka tyyntyt mielesi ennen nukahtamista? Miten purat kehoosi jääneitä pienempiä tai suurempia traumoja ja kiristäviä kohtia? Palautumisen perustana on pitkä ja hyvälaatuinen uni. Kun ihminen palautuu, hänen olonsa on hyvä, myönteinen ja kykenevä. Keskitymme kokonaisvaltaisen palautumisen keinoihin ja niiden oppimiseen.

Palautumispiirakka™ on kahden ammattilaisen kehittämä työkalu, joka auttaa hahmottamaan palautumista edistäviä mahdollisuuksiasi.

- Kesto: 1 h
- Saatavuus: ympäri vuoden
- Ryhmäkoko: 15–30 hlöä
- Hinta: 220 €
- Palvelun tuottaa: [EURHOiA](#)

Muuta huomioitavaa: –





TyHy -paketit ja aktiviteetit Vuojoen Kartanolla 2022

Asahi-terveysliikunta

Kaikenikäisille ja -kuntoisille sopiva Asahi-terveysliikunta on Suomessa kehitetty vaivoja hoitava ja ennaltaehkäisevä hoito. Rauhalliset liikkeet etenevät hitaan hengityksen tahdissa. Niskaa ja hartianseutua hoitava Asahi vahvistaa selkää ja tukee tasapainoa. Yleensä seisten tehtävät perusliikkeet voit tehdä myös tuolilla istuen. Apuna voit käyttää voimatankoa tai keppiä.

- Kesto: 40min
- Saatavuus: ympäri vuoden
- Ryhmäkoko: 5–10 hlöä
- Hinta: 9 €/hlö
- Palvelun tuottaa: [HoitolaHappy](#)

Muuta huomioitavaa: Tarvittavat välineet saa paikan päältä, sään salliessa voidaan järjestää ulkoliikuntana.

Suggestiorentoutus

Omien voimavarojen vahvistaminen rentoutuksen kautta auttaa jaksamaan jokapäiväistä arkea paremmin. Pieni pysähtyminen, keskittyminen hengitykseen ja positiivisiin suggestioihin auttaa parantamaan keskittymiskykyä ja voimaannuttaa.

- Kesto: 1 h
- Saatavuus: ympäri vuoden
- Ryhmäkoko: max. 20 hlöä
- Hinta: 250 €
- Palvelun tuottaa: [Vuojoen Kartano](#)

Muuta huomioitavaa: Soveltuu kaikille aikuisille. Pukeudutaan rennon lämpimästi. Saat tarvittavat välineet paikan päältä.

Oma elämäkerta

Miten kirjoittaa elämäkerta? Elämäni stoori -kurssilla teet elämäkerran omasta eletystä elämästäsi tai vaikkapa mummosi elämänvaiheista. Muistot eivät painettuna tekstinä haalistu, vaan jäävät myös seuraaville polville luettaviksi ja tutkittaviksi. Kurssin jälkeen osaat tallentaa ja järjestää kotien, yksityisten ihmisten, sukujen, järjestöjen tai kylien elämään liittyvää aineistoa niin, että se säilyy myös tulevien sukupolvien käyttöön. Elämäni stoori -kurssin voit suorittaa myös verkossa.

- Kesto: 2,5 h





TyHy -paketit ja aktiviteetit Vuojoen Kartanolla 2022

- Saatavuus: ympäri vuoden
- Ryhmäkoko: 5–20 hlöä
- Hinta: alkaen 40 €/hlö
- Palvelun tuottaa: HopeaHuopikkaat

Muuta huomioitavaa: Esitä toiveesi tarjoiluista ja mahdollisesta muusta ohjelmasta. Mahdollisuus järjestää myös pidennetty viikonloppukurssi (2 pv). Kysy lisää!

Yin-jooga

Kaipaatko hengähdyshetkeä? Hidas, terapeutinen ja lempeä Yin-jooga sopii kaikille, jotka kaipaavat rentouttavaa harjoitusta ja liikkuvampaa kehoa. Kaikissa kehon ja mielen kireyksiä hoitavassa asennossa viivymme useamman minuutin. Emme kuitenkaan pakota kehoa mihinkään asentoon. Yin-joogassa asentojen apuna ja tukena käytämme joogatiliä, polstereita eli putkityynyjä ja joogamattoa. Meditaatio-osuudessa sinua lämmittää huopa.

- Kesto: 1 h
- Saatavuus: ympäri vuoden
- Ryhmäkoko: 5–10 hlöä
- Hinta: 10 €/hlö
- Palvelun tuottaa: [HoitolaHappy](#)

Muuta huomioitavaa: Tarvittavat välineet saa paikan päältä, sään salliessa voidaan järjestää ulkoliikuntana.

Äänimaljarentoutus

Äänimaljarentoutus on sekä mielelle että keholle sopiva syvärentoutusmenetelmä. Rentoutusta voidaan tehdä sekä yksilö että ryhmärentoutuksena. Rentoutus saattaa helpottaa erilaisissa kipu/jännitystiloiissa, lievittää stressiä, sekä helpottaa unettomuutta.

Yksilöhoidossa : Asiakas makaa hoitopöydällä viltti päällä ja soitan maljoja kehon päällä sekä ympärillä. Hoito kestää 45min jonka jälkeen hetken hiljentyminen ja lopuksi herättelen enkelikellolla.

Ryhmähoidossa : Asiakkaat makaavat joogamatolla peite päällä. Jonka jälkeen aloitan äänimaljojen soittamisen ja sen lomassa sanallisen rentoutumisen, lopuksi hiljentyminen ja herättely enkelikellolla. Haluttaessa voidaan keskustella mitä tuntemuksia hoito herätti.





TyHy -paketit ja aktiviteetit Vuojoen Kartanolla 2022

- Kesto: 1 h
- Saatavuus: ympäri vuoden
- Ryhmäkoko: 5-15 hlö
- Hinta: 12€/hlö
- Palvelun tuottaa: HoitolaHappy

Hoitola Happyn yksilöhoidot ryhmäpakettien oheen:

Hot stone -kuumakivihieronta

Kuumakivihieronta on tuhansia vuosia vanha hoitomuoto, jota on käytetty osana itämaista lääketiedettä. Hieronnassa käytetyt kivet ovat basalttikiviä ja lämmöltään 50-52 astetta. Kuumakivihierontaa suositellaan, jos henkilöllä on heikko ääreisverenkierto tai kroonisia lihasperäisiä kipuja. Hoito on tehokas stressin ja jännityksen lievittäjä ja sopii erinomaisesti unettomuudesta kärsiville rentouttavuutensa vuoksi. Kuumakivihieronta on ihana hoito syksyn tuulisina päivinä ja talven pakkasilla. Todellinen kehon ja mielen rentouttaja.

- Kesto: 1 h
- Saatavuus: ympäri vuoden
- Ryhmäkoko: 1 hlöä
- Hinta: 50 €/hlö
- Palvelun tuottaa: [HoitolaHappy](#)

Bambuhieronta

Bambuhieronta rentouttaa, rauhoittaa ja aktivoi kehon nestekiertoa. Se myös parantaa lihasten ja kudosten tasapainoa, sulattaa lihasjumeja ja vähentää kipuja. Kuona-aineiden poistuminen tehostuu, lymfakierto nopeutuu, lihasten ja nivelien joustavuus lisääntyy ja stressi helpottaa. Bambuöljyllä tekemässäni hieronnassa liikutan keholla ja kasvoilla bambukeppejä vuorotellen rullaavilla ja liu'uttavilla käsien liikkeillä. Alun perin Kiinasta, Indokiinasta ja Thaimaasta peräisin oleva bambuhieronta on tarkoitettu sekä kasvoille että koko vartalolle.

Kesto: 30min-1 h

Saatavuus: ympäri vuoden

Ryhmäkoko: 1 hlöä

Hinta: 30-45 €/hlö





TyHy -paketit ja aktiviteetit Vuojoen Kartanolla 2022

Palvelun tuottaa: HoitolaHappy

Intialainen kasvo- ja päänhieronta

Rentouttavaa intialaista kasvo- ja pään hierontaa kutsutaan länsimaissa myös ”stressipesuksi”. Sekä miehille että naisille sopiva hieronta helpottaa päänsärkyä, rauhoittaa mieltä ja edistää hiusten kasvua. Hieronnassa hieron öljyllä pään ja kasvojen marma-pisteitä ensin istuen noin 15–20 minuuttia. Sen jälkeen hoito jatkuu hoitopedillä. Hieronta sopii myös syntymäpäivälahjaksi tai polttareiden hemmottelunumeroksi.

- Kesto: 1 h
- Saatavuus: ympäri vuoden
- Ryhmäkoko: 1 hlöä
- Hinta: 55 €/hlö
- Palvelun tuottaa: [HoitolaHappy](#)

Erähepun aktiviteetit:

Melontaretki Kaunissaareen

Melontaretki alkaa Verkkokarin venerannasta, josta melomme kohti Kaunissaarta. Paikan päällä nautimme nokipannukahvit ja eväät, jonka jälkeen on mahdollisuus tutustua saaren mielenkiintoiseen historiaan. Melontamatkan pituus on yhteensä n. 7km ja sitä on myös mahdollisuus pidentää.

Kesto: Kokonaiskesto on noin 3-4h

Hinta: 75 €/hlö

Hintaan sisältyy: Kanootti tai kajakki, aukkopeite ja mela, melonnanohjaus koko retken ajan, nokipannukahvi tai -tee ja retkieväs.

Valinnaiset palvelut: Auktorisoitu Kaunissaari opas, joka kertoo saaren historiasta tarkemmin.

Rajoitukset: Henkilömäärä: min 5 hlö - max 15 hlö, isommille ryhmille sopimuksen mukaan, erityisruokavalioista ilmoitettava etukäteen, retkeläisten huomioitava säänmukainen varustus.

Kirkkoveneretki Kaunissaareen

Hinta: 700 €/ryhmä min. 8hlö- max 14 (28) hlö. Muuten kts. Melontaretki.





TyHy -paketit ja aktiviteetit Vuojoen Kartanolla 2022

Kartanon ammutakisat

Hyvää silmää ja vakaata kättä vaativassa kisassa selviää kuka on ryhmänne tarkin! Aseina kivääri, hernepeyssy, vastakaarijousi.

Voittaja tietysti palkitaan.

Kesto n. 2h

Hinta: 25 €/hlö

Kartanon Pihakisat

Pihakisat sopivat erinomaisesti virkistys- tai kokouspäivän leikkisäksi ja rentohenkiseksi ohjelmatuokioksi. Kisailu tapahtuu pienryhmissä ohjaajien opastuksella. Huumorin lisäksi tehtävissä vaaditaan hitunen käden tarkkuutta ja taitoa, hieman ongelman ratkaisukykyä ja tietysti yhteistyötä ryhmän kesken.

Tehtävät eivät sisällä fyysisesti vaativia tai vaarallisia osioita, vaan kisailun tarkoituksena on ryhmien viihtyminen hauskojen tehtävien parissa.

Rastitehtäviä on n. 6-7 esim. tietovisa, golf, ongelmanratkaisu yms.

Voittaja joukkueelle luvassa palkinto.

Kesto n. 2-3 tuntia

Ryhmäkoko 10- 100hlö

Hinta: 35 €/hlö

Viehekalastusretki Rauman/ Eurajoen saaristoon

Hinta: 425 €/vene.

Mahdollisuus useampaan veneeseen.

Hintaan sisältyy: vene, johon mahtuu max. 3-4hlö, kalastusluvat, kalastusvälineet, pelastusliivit, retkievät ja oppaan palvelut.

Fatbike- safari Vuojoen Kartanolla

Fatbike tai läskipyörä on oiva tapa luonnossa liikkumiseen. Läskipyörä kulkee vaivattomasti haasteellisessakin maastossa ja täten laji sopii mainiosti kaikille luonnosta ja liikunnasta nauttiville.

Retkelle osallistuminen ei vaadi aikaisempaa kokemusta läskipyöräilystä. Retket aloitetaan käsittelyharjoituksella, jonka jälkeen siirrymme maastoon.

Kesto n. 2-3h

Hinta: 80 €/hlö (min.5hlö)

Hinta sisältää pyörän, sekä kypärän. Asiakkaalla on hyvä olla mukana hanskat ja tukevat kengät, sekä säänmukainen ulkoiluvälinevarustus.





TyHy -paketit ja aktiviteetit Vuojoen Kartanolla 2022

Kylpytynnyri

Peräkärryn päällä oleva siirrettävä kylpytynnyri, johon mahtuu kerralla kylpemään max. 8hlö.

Hinta: 300 €

Hinta sisältää: kuljetukset, kertalämmityksen, pesun ja desinfioinnin.

Hinnat sisältävät alv. 24%.

www.eraheppu.fi

