



Stressinhallintaan erikoistunut kokouskeskus  
www.villamandala.fi

Meille on ilo tarjota palvelumme Teille. Villa Mandala sijaitsee Loviisan maaseudulla, reilun tunnin ajomatkan päässä Helsingistä.

## **HENGÄHDYSHETKIÄ® MASTERCLASS / TIIMIPÄIVÄ / VILLA MANDALA / 8-15 hlö ja 16-26 hlö**

09.00-09.15. Saapuminen Villa Mandalaan.

09.15-10.00 Kartanoaamiainen ja isäntäväen tervehdys

**10.00-11.00 Tunnista stressi, taklaa se tyylillä (60min.)** Moni luulee tietävänsä, milloin on stressaantunut ja milloin ei – mutta yllättyy, kun huomaa miten yllättävin tavoin stressi oirehtii jokapäiväisessä elämässä. Monet seikat, joita luulemme tavoiksemme tai luonteenpiirteiksemme ovatkin stressin tuomia lisiä. Kuka minä siis olen kaiken stressaamisen toisella puolen? Tässä keskusteleavassa luennon pre-osiossa jokainen osallistuja käyttää käytännön kartoitustyökaluja omaan stressiinsä; oppii juuri omat akilleen kantapänsä ja stressin merkkinsä – ja saa myöhemmällä luennolla täsmäohjeita siihen, kuinka stressi keilataan ennen kuin se ehtii ottaa niskalenkin arjesta.

**11.00-12.15. Stressi, multitasking ja aivot (75 min).** Tämä asiantuntijaluento stressinhallinnasta siirtyy saumattomasti äskeisen testiosion eväistä eteenpäin ja näyttää tieteeseen ja tutkimukseen pohjavia käytännön ehdotuksia sille, kuinka jokapäiväisen arjen tasolla aivomme, hermostomme ja hormonitoimintamme elpyvät stressistä palautumisen puolelle parhaiten. Luennonisijana stressinhallinnan valmentaja Mia Jokiniva.

**12.15-13.30 Kartanon herkullinen kasvislounas ja kahvit**, aikaa esimerkiksi metsäkävelylle lähiluonnossa.

### **13.30-15.00. HENGÄHDYSHETKIÄ – käytännön työkalupakki stressinhallintaan (90 min)**

Harjoitus sisältää lempeää kehonhuoltoa mm. verenpaineeseen, sydämen syketiheyteen, hengityskiertoon ja selkäkipuihin vaikuttavien tekniikoiden avulla. Lisäksi osallistuja oppii stressinhallintaa hengitys- ja rentoutusterapian, keskittymismetodien, faskiavenyttelyn ja tarkkaavaisuusharjoitusten avulla (harjoitus ei ole hikiliikuntaa vaan sopii kaikille, toteutetaan salissa harjoitusmatoilla). Opettajana Mia Jokiniva

**15.00-15.15. Lyhyt tauko.** Harjoitustila vaihtuu työskentelytilaksi.

**15.15-16.30. Katse tulevaan (60-75 min.)** Kuinka tästä eteenpäin? Keskusteleva ja muutamia harjoituksia sisältävä käytännön osio, jossa osallistujat pääsevät yhdessä miettimään sitä, kuinka päivän opit siirretään käytäntöön omassa työyhteisössä. Harjoitukset kumpuavat suoraan luennon sisällöstä ja antavat osallistujille mahdollisuuden muodostaa ”yrityksennäköisen” vastauksen siihen, miten stressinhallintaa ja empaattisen johtamisen periaatteita voidaan soveltaa työntekemisen arkeen tästä eteenpäin.

16.30 -> Kohti kotia levänneinä tai ilta jatkuu oheisen ehdotuksen mukaan.

**16.30-17.30 Hetki omaa aikaa virkistäytymiseen**, lepoon ja vaatteiden vaihtoon.

**17.30-19.00 Kartanoillallinen.** Toimitamme illallismenun erikseen mahdollisia illallisviinivalintojanne varten.

Huomioitahan, että stressinhallintakeskuksessamme ei ole alkoholitarjoilua, mutta teillä on mahdollisuus toimittaa se itse paikan päälle.





Stressinhallintaan erikoistunut kokouskeskus  
www.villamandala.fi

*(Optio klo 19.00-20.30 Kartanon puulämmitteinen perinnesauna ja kylpyalju lämpiminä rentoutumiseen. Voitte tuoda itse toivomanne saunajuomat ja iltapalasnäcksejä saunalle. Voitte myös toivoa etukäteen runsaamman iltapalatarjoilun (15€/hlö) keittiöltämme saunan jälkeen klo 21.00 ruokasaliin)*

## PÄIVÄ 2:

**08.00-9.00 Kartanoaamiainen** (sisältyy yöpymisen hintaan)

Toiveiden mukaan mahdollisuus jatkaa lisähinnasta kokousaikaan klo 12.00 saakka. Lisähinnasta mahdollisuus tilata myös liikuntapalveluita, lähtölounaat kahveineen tai muuta extraa iltapäivään tai aamuun.

## TUOTEHINNOITTELU

**HENGÄHDYSHETKIÄ MASTERCLASS –PÄIVÄ** Kokonaishinta kattaa kaikki sisältötuotteet 15 henkeen saakka. **HINTA: 2199€ + ALV24%**. Kysy myös isomman ryhmän hintaa.

**KARTANOAAMIAINEN** Yöpymisen jälkeinen aamiainen kuuluu aina majoitushintaan, mutta jos 1. päivä valitaan aloittaa kartanobrunssilla/aamiaisella, tämä laskutetaan erikseen. **HINTA: per/hlö**

**LOUNAS** Lähi- ja luomuraaka-aineiden lounas, jälkiruoat ja kahvit/teet. **HINTA: per/hlö**

### **ILLALLINEN**

Ei sisälly kokous- tai tiimipäiväpaketteihimme, vaan laskutetaan erikseen. **HINTA: per/hlö**

### **KARTANON PUUSAUNA JA KYLPYPALJU**

Saunamme on 1800-luvulta peräisin oleva 15 hengen kaunis puusauna, jossa on vielä alkuperäisen savusaunan nokeentuneet hirret ja tunnelma. Vanhaa huokuva henki perinteisine suomalaisine peseytymisrituaaleineen yhdistyy viehättävästi kauniiseen marokkolaiskeramiikkaan ja narisevaan lankkulattiaan riitisevine takkoineen pukuhuoneen puolella. Sauna on pellon reunalla, josta aukeaa sielua lepuuttava näkymä yli hiljaisen, suomalaisen maalaismaiseman. Kesäisin voit kävellä pitkospuita pitkin suihkuun pellonreunalle. Saunan yhteydessä rentoutudut kylpyaljun lämmössä luonnon ääniä kuunnellen. Kylpemisen kyytipojaksi tarjoamme Madaran luonnonkosmetiikkaa vierailijoillemme.

**HINTA: 699€ + ALV24%**

### **MAJOITUS**

15-20 m<sup>2</sup>:n makuuhuoneet ovat 1-4 hengelle. Jokainen huone on maalaisromantiikkaa henkivä yksilöllinen ja tyylikäs kokonaisuus. Yhden hengen majoitus on järjestettävissä lisämaksusta ryhmän koosta riippuen. Joka huoneessa on maalaismaisemaan aukeava oma terassi tai parveke. Huoneet on suunniteltu sisustukseltaan Stress Free Area© -ideologian mukaan takaamaan levolliset unet. Stress Free Area© alueella minimoidaan stressiä tuottavat ärsykkeet kuulo-, näkö-, tunto-, ja hajuaistille. **HINTA 2hh / 85€+ALV10% /hlö sis. aamupalan, yhden hengen huoneet lisähintaan 50€ + ALV10%.**





Stressinhallintaan erikoistunut kokouskeskus  
[www.villamandala.fi](http://www.villamandala.fi)

#### KOKOUSTILAT

Kokoussali on kooltaan 87 m<sup>2</sup>, ja sen huonekorkeus on noin viisi metriä. Ateljeemainen tila sopii kokouksiin max. 25 hengelle, luentotilaksi ja lanseerauksiin max. 100 hengelle ja liikuntaan max. 25 hengelle. Varustus: Datatykki / valkokangas / fläppitaulut / WLAN / äänentoisto. Akustisesti ja valosuunnittelun osalta Stress Free Area© -tilaksi rakennettu sali minimoii negatiiviset stressiärsykkeet ja pitää vireystilan yllä pitkissäkin kokouksissa. Toisen kerroksen salin suuret ikkunalliset parvekeovet aukeavat kauniiseen puutarhaan, ja saliin tulvii haluttaessa luonnonvaloa. Lankkulattia ja perinnekamina luovat lämpöä ja tunnelmaa tilaan. Kuvia osoitteessa [www.villamandala.fi](http://www.villamandala.fi)

#### VIRKISTYS

Varaaja saa ryhmänsä käyttöön Villa Mandalan yli hehtaarin kokoinen resort-alueen, jossa on esimerkiksi puisto ja perinnepuutarha sekä useita suihkulähteitä ja istutuksin koristeltuja paikkoja rauhoittumiseen. Kesäisin amfiteatteri soveltuu ulkona pidettäviin epämuodollisiin tapahtumiin. Villa Mandala sijaitsee kauniissa ja arvokkaassa kulttuurimaisemassa, ydinmaaseudulla ja asumattomien metsäalueiden vieressä. "Hiljaisuuden metsässä" on kolmen kilometrin hoidettu ulkoilupolku/hiihtoreitti, jonka varrella on pysähdyspaikkoja, kuten Suuri meditaatiokivi ja Metsänkuuntelulaavu.

#### RUOKA

Villa Mandalan huippukokit ovat erikoistuneita terveellisen ja maukkaan ruoan valmistamiseen. Oman lähteen vesi on mielestämme paras ruokajuoma. Raaka-aineemme ovat korkealaatuisia ja luomu- ja lähituottajia suositaan. Ravintolapalveluihin kuuluu runsas kartanoaamiainen, kokousvireyttä edistävä lounas, raikkaat hedelmä- ja marjasmoothiet, välipalat sekä gourmet-makujen kartanoillallinen. Ruoka-annosten estetiikkaan panostetaan ja tarjoilut nostavat varmasti veden kielelle. Huomioitetaan, että stressinhallinnan keskuksessamme ei ole alkoholitarjoilua. Mikäli tahdotte nauttia esim. viinilasilliset illallisen kanssa tai saunajuomat, on teillä mahdollisuus tuoda oma juomatarjoilu mukanaan.

#### TILAUSSAUNA

Sauna on 1800-luvulta kunnostettu tunnelmallinen savusauna pellon reunalla, jota käytetään nykyisin puusaunana. Saunan yhteydessä mahdollista rentoutua kylpyaljun lämmössä.

### **Vastaamme mielellämme kysymyksiinne palveluistamme ja toivomme hedelmällistä yhteistyötä.**

Myynti- ja markkinointitiimi / Villa Mandala / [myynti@villamandala.fi](mailto:myynti@villamandala.fi) / [www.villamandala.fi](http://www.villamandala.fi) /  
Hyvinvointikeskus Villa Mandala / Lapinkyläntie 613 B, 07870 Loviisa

*Villa Mandala on Suomen ensimmäinen stressinhallintaan erikoistunut hyvinvointikeskus. Asiantuntijamme ja tilamme tarjoavat suomalaisille yksityishenkilöille ja yrityksille konseptoituja valmennuspalveluja työhyvinvointiin ja stressinhallintaan. Me autamme asiakkaitamme tekemään fyysistä hyvinvointia, neurofysiologista terveyttä ja mielen tasapainoa edistäviä, pysyviä elämänmuutoksia. Negatiivisen stressin minimoiminen lisää työntekijän hyvinvointia. Hyvinvoiva työntekijä on motivoitunut. Motivoitunut työntekijä on tuottava. Tuottavuuden ei tarvitse tarkoittaa stressiä.*

