

PATIKKAA JA METSÄJOOGAA

- digireitti

Digitaalinen karttasovellus näyttää reitin, sijaintisi sillä ja joogavinkkejä. Lataa puhelimeen DigiTrail-sovellus (ilmainen, Android-laitteille). Valitse Luontoreitit → Aulanko → DigiTrail haastava.

Reitin lähtöpisteenä toimii Aulangon Luontoliikuntakeskus ja se lähtee kohti pohjoista kiertäen Aulangonjärven rantaa myötäpäivään. Reitin pituus on n. 8,2 km ja sen kulkeminen rauhallisesti vie noin 3 tuntia.

Reitillä kulkiessa sovelluksen kautta tulee ohjeita metsäjoogaliikkeisiin, joita voi patikan välillä tehdä.

OPS: Oppilas oppii Aulangolla retkeillessä uutta paikallisesta luonnosta ja kulttuurihistoriasta. Luonnossa liikkuminen aktivoi oppilasta liikkumaan monipuolisesti. Retkeily tukee oppilaan hyvinvointia, luontosuhteen vahvistumista ja kestävä elämäntapaa.

