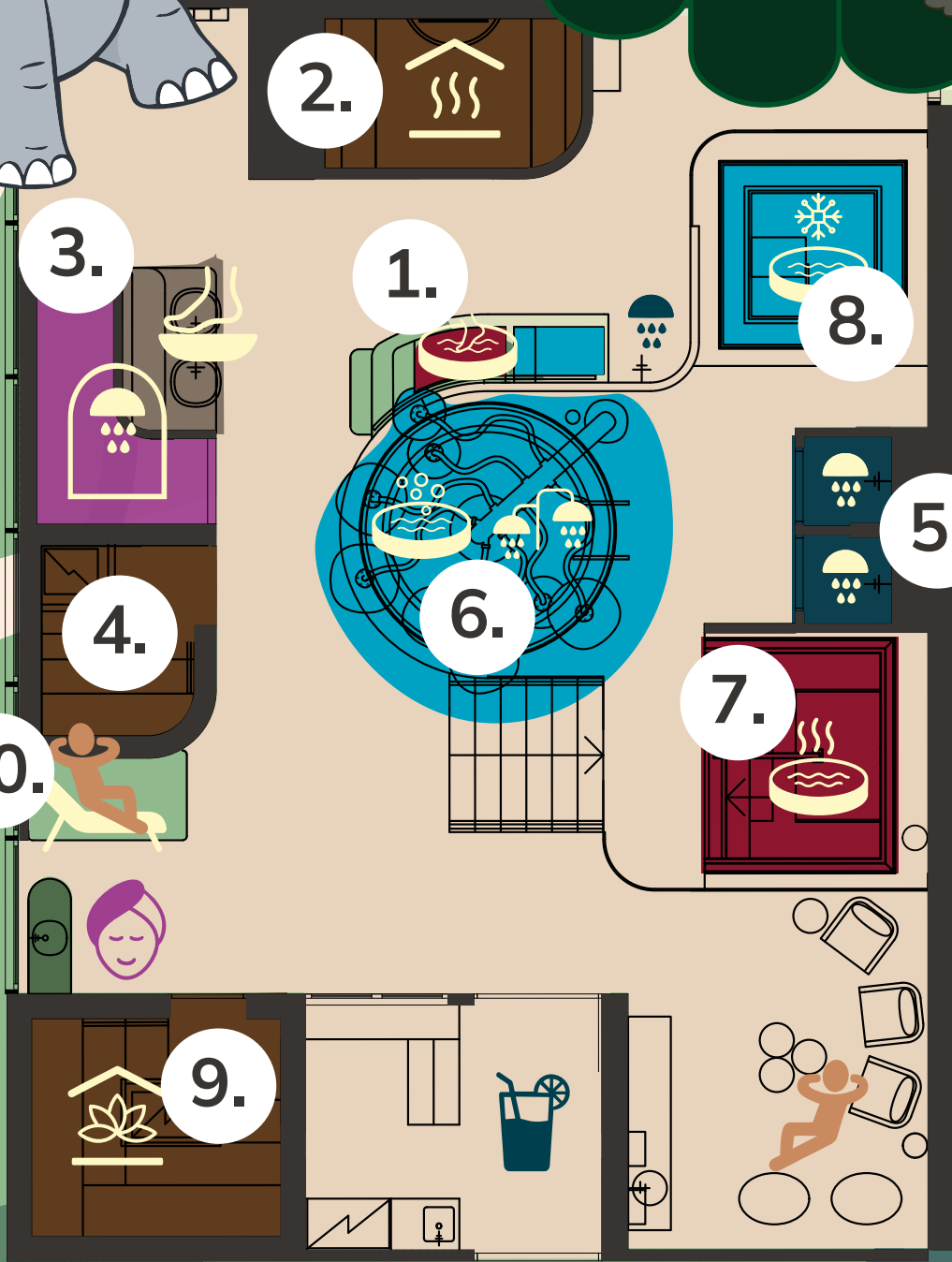


PAANUN SAUNASEIKKAILU

Nimi:

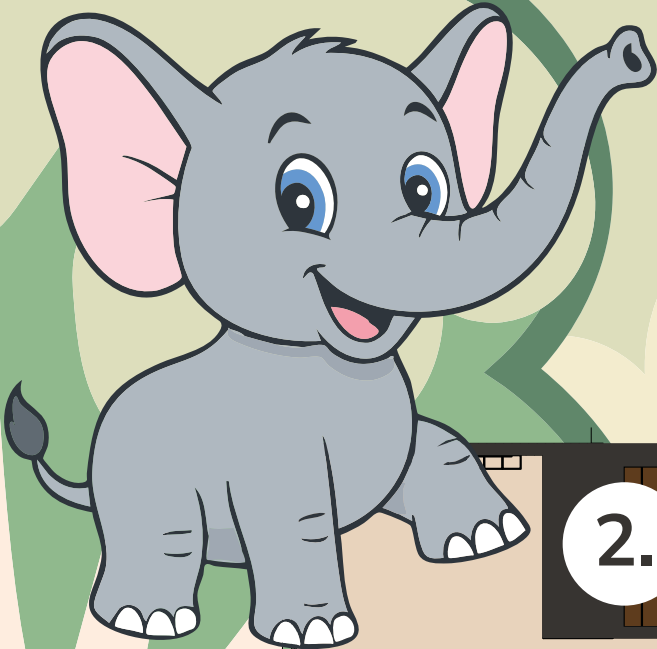
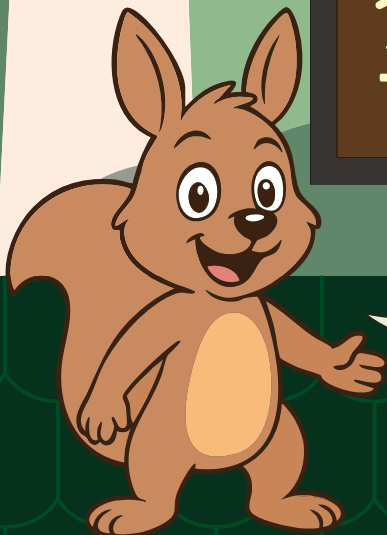
KRAAK!



TERVETULOA

PAANU

Relax Spa



Paanun saunaseikkailu

Tervetuloa Paanuun, saunaseikkailija. Tämä ei ole ihan tavallinen kylpylä. Paanussa asuvat saunatontut, metsän henget ja veden vartijat. Paanussa jokainen nappi on osa taikaa. Vesi, lämpö, höyry ja tuoksut heräävät eloon, kun rohkea saunaseikkailija uskaltaa kokeilla.

1.

Tulivuori ja jääjoki Kuvittele, että toinen puoli on tulivuori ja toinen jääjoki. Kävele vuorotellen tulivuorella ja jääjoessa. Keksi jokaiselle askeleelle oma ääni tai liike. Vain taitavat seikkailijat osaavat kulkea molemmissa maailmoissa. Tulivuori lämmittää, jääjoki virkistää – ja jalat muuttuvat superkevyiksi!

Kävelin koko matkan
Keksin oman seikkailuäänen

2.

Pilvima Höyrysauna on salainen pilvima. Kun astut sisään, pilvet laskeutuvat ympärillesi ja kaikki muuttuu pehmeäksi ja hiljaiseksi. Löydätkö seinältä tonttujen majan? Piirrä höyryyn sormella sydän, tähti tai oma nimikirjain.

Kävin pilvimaassa

3.

Myrskyn ja sateen matka Kulje suihkutunneli läpi yhdessä kaverin tai aikuisen kanssa. Pysähdy jokaisen suihkun alle ja mieti: Onko tämä sade, sumu vai myrsky? Sade ropisee, ukkonen jylisee... ja sitten tulee taas työntä.

Kävin kaikissa suihkuissa

4.

Tuoksujen taikametsä Istu hetki ja hengitä kolme hidasta hengitystä. Paina nappia. Nyt metsäkin hengittää. Miltä tuoksu tuntuu nenässäsi?

Painoin löylynappia
Keksin tuoksulle nimen

5.

Puolukkasade Ennen kuin pääsee altaaseen, on käytävä puolukkasateessa. Se pesee saunan lämmön pois. Käy suihkussa ja kokeile puolukan tuoksuista saippuaa. Tuoksuuko se metsämarjalta? Tuleeko mieleen syksyinen metsä tai retki? Kuinka monta marjaa osaat nimetä?

Kävin puolukkasateessa

6.

Kuplien kuiskaukset ja taikapuu Mene poreisiin ja laske: Montako kuplaa tunnet jaloissasi tai käsissäsi? Kuplat syntyvät, kun vesi nauraa. Sulje silmät ja kuvittele, että kuplat kuiskivat salaisuuksia. Mitä hassua niille on tapahtunut?

Laitoin poreet päälle ja kuuntelin kuplia

Porealtaan yllä kasvaa taikapuu. Se ei ole ihan tavallinen puu – sen oksista sataa taikavettä. Vain seikkailija, joka uskaltaa kokeilla nappeja, saa nähdä kaikki sen taikavoimat. Paina yhtä nappia – millainen sade tulee? Kokeile toista – tuntuuko tämä erilaiselta? Entä kolmas? Paina neljättä nappia ja anna suihkupuun esittää koko taikashow!

Rohkeustehtävä: Uskallatko kulkea suihkun alta?
Muista: voit aina mennä yhdessä aikuisen kanssa.

Kokeilin suihkuja
Annoin suihkupuun tehdä taikashow'n

7.

Revontulten lähde Punainen vesi lämmittää. Seinällä tanssivat revontulet, jotka eksyivät sisälle Paanuun matkallaan Lapin tuntureille. Istu rauhassa ja katso seinälle, mitä värejä näet? Osaatko tanssia käsilläsi revontulien tahtiin?

Kävin revontulialtaassa

8.

Näkinkylmän rohkeuskoe Uskallatko astua kylmään krooppiin? Kylmävesikroopin pohjalla asuu näkki, joka testaa rohkeutta. Mutta muista – näkki ei nappaa, jos poistut ajoissa. Laske ääneen, montako rappusta uskaltaudut alas. Jokainen askel on rohkeuspiste!

1 rappunen – pikakylmä
2–3 rappusta – rohkea
Kaikki rappuset – supersankari

9.

Saunatonttujen salainen huone Valitse joogasaunassa oma joogavideoosi. Nouse lauteille, katso videota ja toista perässä liikkeitä. Oletko notkea kuin kissa, vakaa kuin puu vai rauhallinen kuin nukkuva karhu? Olin kuin:

kissa puu nukkuva karhu

10.

Tonttujen kuuntelupaikka Makaa hiljaa. Sulje silmät ja kuuntele. Kuuletko veden? Kuuletko lintujen laulua? Entä tonttujen tassuttelua?

Olin ihan hiljaa
Kuulin jotain

Kun olet tehnyt vähintään 5 tehtävää, olet virallisesti
Paanun Saunaseikkailija. Saunatontut kiittävät, kumartavat ja toivottavat paljon onnea!