



Villa Saga

Fokusta,
virkeyttä,
rauhaa.





Tervetuloa viettämään upea tiimipäivä Villa Sagassa



Villa Saga on kaunis ja käytännöllinen tila luonnon läheisyydessä - valmiina tiimin yhteisiin hetkiin.

Paikassa riittää valo, tilaa ja suurien visioiden tunnetta. Ikkunasta katse kiittää peltojen yli avaralle taivaalle ja suoraan pihasta päästään luonnonsuojelualueelle voimaantumaa ja hengähtämään.

Rauhallisuuden ja raikkauuden lisäksi meiltä löydätte kaiken tarvittavan työpajoihin, etätööhön, rentoutumiseen ja myös liike- ja joogaharjoituksiin. Eli kaiken fokuksa vaativaan työhön, virkeään reboottiin, hauskoihin yhteisiin hetkiin ja tietysti myös kunnon palautumiseen.

Ehdotamme, että teemme näin: te hoidatte omat bisnekset – me varmistamme palauttavat ja virkistävät harjoitukset sekä tauot. Saatte halutessanne myös paikan täysin omaan käyttöönnne, jolloin poistumme paikalta.





Tilat ja varustus

Valoisat tilat ovat kolmessa kerroksessa.

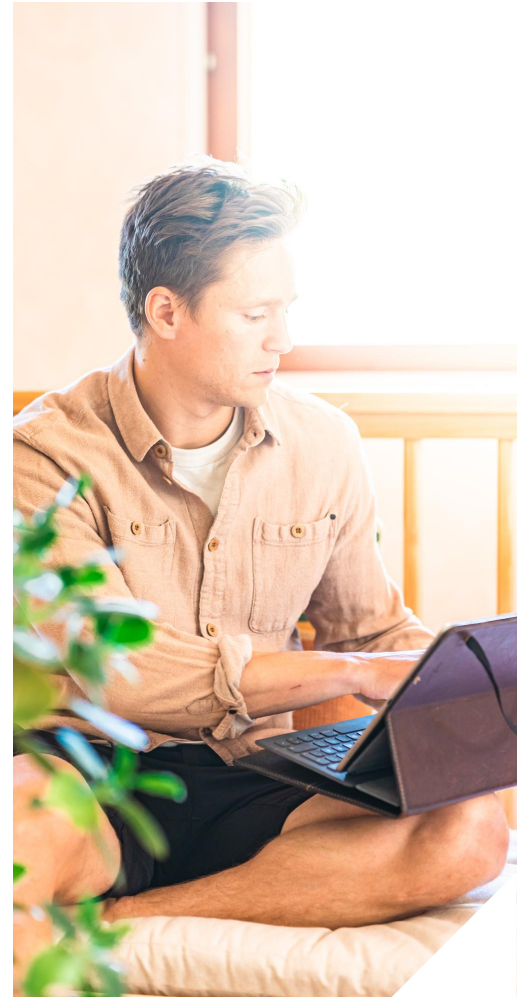
Avara tila keskikerroksessa on mahtava työpajoille, tiimiharjoituksille ja muulle kokoontumiselle vaikkapa illalla takkatulen ääressä.

Täällä myös oiva tila tiimityölle ja fokusta vaativalle hommalle. Työtasoa löytyy seisten ja istuen. Projektori, screenit ja valkotalut.

Yläkerrassa oleva mukava kirjasto -lounge sopii myös hyvin työntekoon. Majoitusta löytyy 15 henkilölle viidessä mukavassa makuuhuoneessa joissa 2-4 erillistä sänkyä. Sängyissä on verhot yksityisyyttä varten, mukavat futon -patjat luonnonmateriaaleista ja pellavalakanat - myös kylpytakit ja pyyhkeet löydätte voitte saada meiltä.

Alimmassa kerroksessa on 5-6 hengen sauna josta pääsee puulämmitteiseen paljuun (6-8 hlö). Tässä kerroksessa on myös tunnelmallinen leffa-lounge - tämä tila ja projektori sopii myös työpajoihin ja esityksiin.

Ruokailut hoituu ruokahuoneessa (18 hlö) tai keittiössä (10 hlö).





Tauot, harjoitukset ja aktiviteetit

Tauoilla ja muilla tasapainottavilla hetkillä jaksotetut tiimipäivät ovat oikea tapa saada niistä mielekkäitä, mukavia ja tehokkaita. Suunnittelemme teidän tiimipäivistänne upean kokonaisuuden.

Virittävät tauot

Virkeyttä ja rauhallisuutta tuovat tauot varmistavat, että ajattelutyö menee oikeasti jakeluun. Näiden kautta myös seuraava sessio kulkee paljon paremmalla energialla, sen takaamme.

Esim. taukojooga, levon hetki, ravistelu ja lepo

Meditaatiot ja mindfulness

Kaikenlaisen ajattelun, ongelmien ratkaisujen ja excelien täyttämisen vastapainona toimii vapauttavat meditaatiot. Todella usein näiden jälkeen avautuu tilaa uusille ideoille ja visioille.

Esim. "ei ongelmaa" -meditaatio, visualisointi, avoin mindfulness, "eteenpäin kotiin" -meditaatio

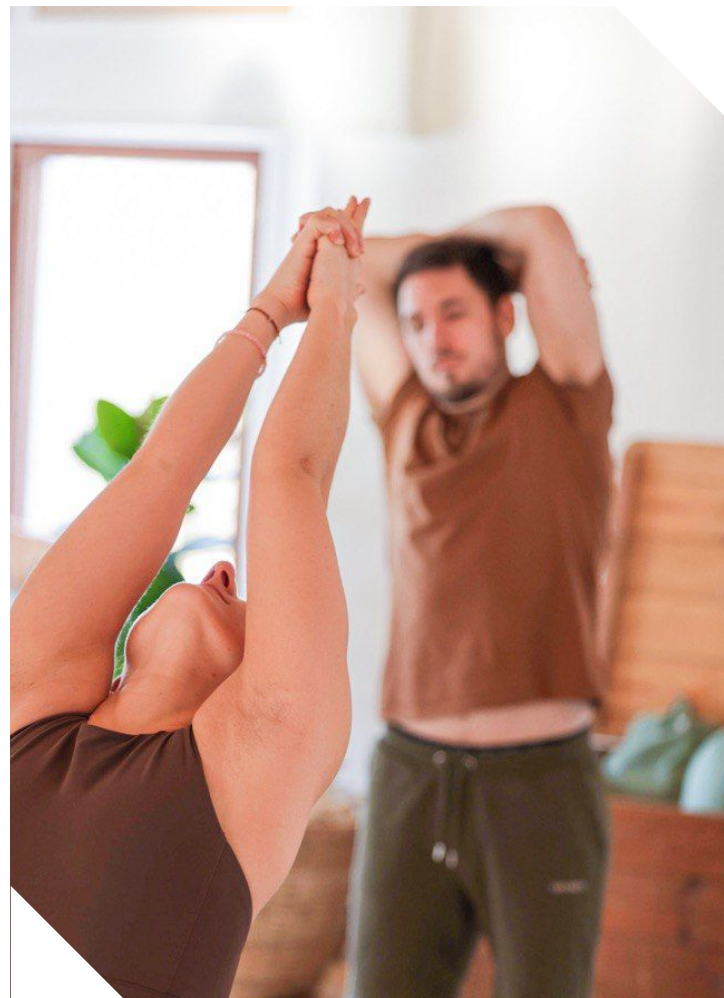
Ohjatut metsäkävelyt

Kyllä, metsässä on voimaa ja rauhaa. Sinne kannattaa mennä kävelemään, hengittämään ja viettämään ihan vaan hetki puuhun nojaten ja kalliolla istuen.

läheltä löytyy monia eri reittejä ja upeita paikkoja pysähtyä metsän siimeksestä

Tiimiharjoitukset ja aktiviteetit

Naurun ja leikin tuoma iloa - hauskoilla harjoituksilla ja peleillä on mahtava tapa elävöittää luovuutta ja tiimihenkeä.



Lisäpalvelut



Tauot ja harjoitukset

Suunnittelemme sopivat setit, jolla jaksotetaan ja tasapainotetaan teidän hyvää duunia. Nämä avattu edellisellä sivulla.



Ruokailu

Me valmistamme ja tarjoilemme maukkaita terveellisiä ruokia. Teille jää aikaa nauttia ja keskittyä olennaiseen.



Valokuvaus

Taltioidaan tyylikkäästi ikimuistoisia hetkiä upeina kuvina. Saatte hauskaa sisältöä toimistolle, tiimiläisille ja viestintäänne.



Sauna + Palju

Maksimoikaa rentoutumisenne, ja nauttikaa saunan löylyistä sekä paljon lämmöstä.

Hinnasto (hintoihin lisätään alv.)

Tilavuokrat

Päivä (max 10h) - 890 €

Yksi yö (max 24h) - 1390 €

Kaksi yötä (max 48h) - 1690 €

Tauot, harjoitukset ja aktiviteetit

Suunnittemme teidän visiitin niin, että sen aikana sopivasti duunia, taukoja, aktiviteetteja ja tietysti vapaa-aikaa.

Harjoitus / aktiviteetti - 290 €



Muut lisäpalvelut

Ruokailut 35 €

per henkilö per ruokailu

Valokuvaus 300 €

Valokuvaus parhaista hetkistä. Noin 25 laadukasta kuvaa.

Palju 200 €

Tiimipäivien esimerkkiaikataulut

Virkeä fokus (päivä)

9:30 Saapuminen ja smoothie

10:00 Omaa työaika
(vaihtoehtona teambuilding)

12:00 Ohjattu virkistäytyminen
metsässä

13:30 Ravitseva Lounas

14:30 "Lounaslepo" -joogaharjoitus

15:00 Omaa työaika
(vaihtoehtona team building)

17:00 Joogaharjoitus + mindfulness

18:30 Herkullinen illallinen

19:30 Virkeänä kotiin tai jatkoille

199€ / hlö (+ alv.)

Aikaa ajatella (1 yö)

Sama kuin päivä +

20:00 Palju + sauna

~ Hyvät yöunet: Saatte meiltä lakanat,
pyyhkeet ja kylpytakit. ~

8:00 Aamupala

9:00 Omaa työaika

11:00 Avaava hengitys- ja
joogaharjoitus

12:00 Lounas

13:00 "Lounaslepo" -harjoitus

13:30 Omaa työaika + välipala
(vaihtoehtona team building)

16:00 "Aikaa ajatuksille" -meditaatio

17:00 Virkeänä kotiin tai jatkoille

299€ / hlö (+ alv.)

Tilaa luoda (2 yötä)

Sama kuin 1 yö +

17:00 Energisoiva joogaharjoitus

18:30 Illallinen

20:00 Sauna + palju

~ Hyvät yöunet ~

8:00 Aamupala

9:00 Omaa työaika

12:00 Lounas

13:30 "Tilaa luoda" -harjoitus

14:30 Virkeänä kotiin

355€ / hlö (+ alv.)

Sijainti ja saapuminen

Villa Saga
Sepänkyläntie 303 a
02400 Kirkkonummi

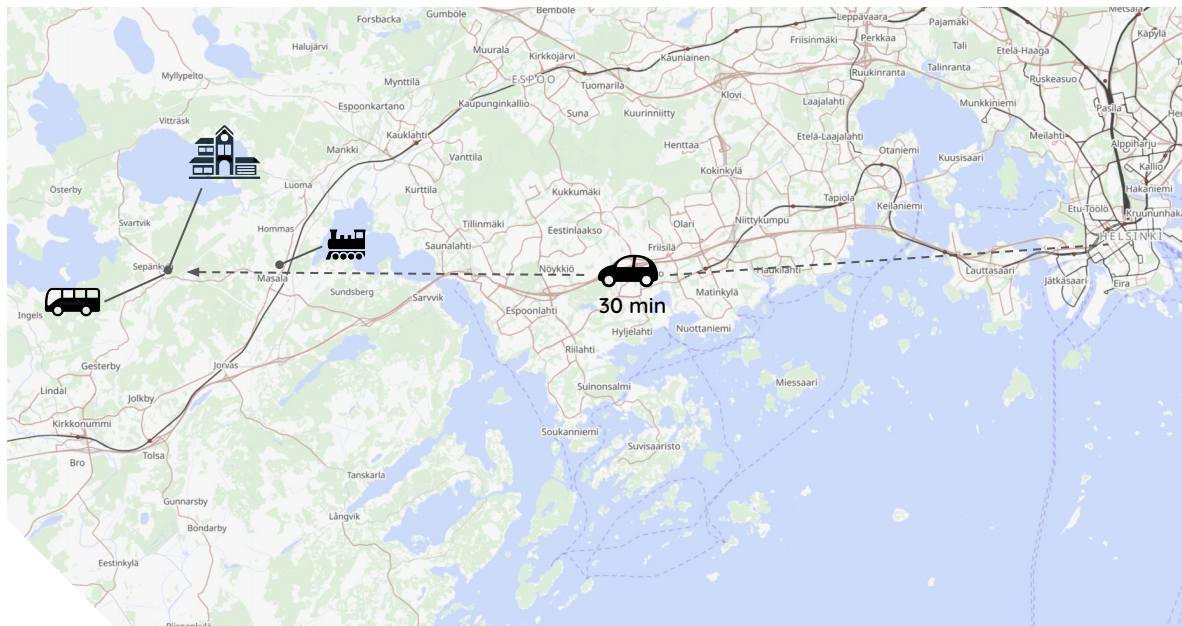
saga@sagayogafi.com

Saga: +358449733780
Lauri: +358408279263

Autolla: Helsingin keskustasta 30 minuuttia.
Meillä on tarpeeksi parkkitilaa 12 autolle.

Julkisilla: Masalaan ja Kirkkonummelle tulee juna puolessa tunnissa Helsingistä - siitä voi joko ottaa bussin (906 / 907) tai taksin perille. Bussit eivät kulje la-su, mutta tilataksi kimpakyytinä ei varmastikaan ole iso kustannus. :)

Matkaa Masalan asemalta on vain noin 3 kilometriä, joten polkupyörä + juna on myös kiva tapa saapua paikalle.



Toivottavasti nähdään pian!

