

Varmt välkommen till 22:a Nationalbastudagen lördag den 8/6-2019

Lördagen den 8/6 är det åter dags för en Nationalbastudag som firas i samband med Svenska Bastuakademien årsmöte i Kukkolaforsen, Haparanda.

Vi kallar också medlemmarna till Årsmötet.

Program: De som anländer på fredag 7/6 kan välja Bastuyoga eller Rökbastutur till finska sidan.
Även guidning av fiskebyn, forsränning och laxhåvning kan bokas **fredag och söndag**.

Program:Lördag den 8/6-2019 i Kukkolaforsen.

Kl. 13.00 Årsmöte för Svenska Bastuakademien.

Kl. 14.30 Seminarier. Intressanta föredrag är på gång, bl.a. om "bastu och hälsa"

Bastudoktorn Hans Hägglund summerar "International Sauna Congress 2018"

"Bad är hälsa" Fil.dr. Karolina Weil, presentation från avhandling om Svenska Badstugor.

Kl. 17.30 Lektion i bindning av lövruska.

Demonstration av nya rökbastun

Kl. 18.00 Bastubad i minst 8 olika bastur och badtunnor.

Kl. 19.30 Presentation av kvällens bastubuffé. En smakfull middags buffé
uppdokad i gillestugan och terrassen vid stranden av den brusande forsen.
Musikunderhållning under kvällen.

Kl. 21.00 Mera bastubad och dopp i Torneälven tills solen går upp ca 01.30.

Grillning i den ljusa sommarnatten för den som behöver salttillskott.

Seminarium, bastu och middag kostar 850 kr/person.

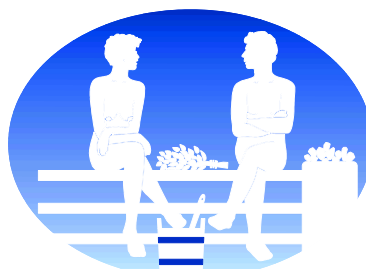
Logi finns i camping, stugor och hotell. Specialpris för Bastuakademien.

Bokning på info@kukkolaforsen.se. Ange "bastuakademien" när du bokar.

ANMÄLAN och information: svante@spolander.com

Förskottsbetalning: Bg: 5662-5718, ange bastudag på betalning.

"In Sauna Veritas"



**SVENSKA
BASTUAKADEMIEN**