

## Nationalbastudags firandet är flyttat till veckoslutet 28-30/8-2020

**Vi har begränsat deltagarantalet till max 50 personer och vi följer FHM rekommendationer.**

**Fredag 28/8 kl. 17** arrangeras en tur till Sven Erik Buchts fina rökbastu i Karungi.

Pris 400 kr/person, transport, bastu och förtäring. Max 15 deltagare.

**Söndag 30/8 kl. 13.** Utflykt till en av Sveriges äldsta rökbastun i Matkakoski. Därefter sikhalstring, håvning i forsen, guidning och bastu vid Kukkolaforsen. Pris 400 kr/person. Max 15 deltagare.

### **Program: Lördag 29/8-2020 i Kukkolaforsen.**

kl. 13.00 Tipspromenad med bastutema. Start receptionen

Kl. 14.00 Seminarier, nytt bastubladd presenteras, Jens Linder berättar om sin bok "Bastu" och Ulrica Nordström berättar om sin bok "Nordiska bad"

Parallellt kör vi bastukampen utomhus. Prisutdelning under kvällen.

Kl. 16.30 Lektion i bindning av lövruska, under kvällen också möjlighet att lära sig och prova på Litauisk vihta användning och traditioner.

Kl. 16.30 Bastubad i minst 8 olika bastur och badtunnor.

Kl. 19.00 Presentation av kvällens bastubuffé. En smakfull middags buffé uppdukad i gillestugan och terrassen vid stranden av den brusande forsen. Musikunderhållning under kvällen.

Kl. 20.00 Mera bastubad och dopp i Torneälven.

Seminarium, bastu och middag kostar 850 kr/person.

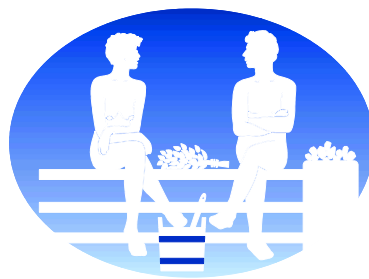
Logi finns i camping, stugor och hotell. Specialpris för Bastuakademien.

Bokning av logi på [info@kukkolaforsen.se](mailto:info@kukkolaforsen.se). Ange "bastuakademien" när du bokar.

ANMÄLAN och information: [svante@spolander.com](mailto:svante@spolander.com)

**Förskottsbetalning: Bg:5662-5718 eller SWISH 123 287 0327, ange bastudag på betalning.**

*"In Sauna Veritas"*



**SVENSKA  
BASTUAKADEMIEN**