

Varmt välkommen till 19:e Nationalbastudagen lördag den 11/6-2016

"Bastun är den fattiges apotek" sa man förr i tiden och nypublicerad forskning säger samma sak.
Mer bastu åt folket!

Lördagen den 11/6 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 Lördag den 11/6-2016 i Kukkolaforsen.

Kl. 13.00 Årsmöte för Svenska Bastuakademien.

Kl. 14.30 Seminarier och underhållning.

En inblick i bastuvärlden - Risto Elomaa, ordf. Internationell Sauna Association
"Bastu för livet" Bastudoktorn docent Hans Hägglund om bastu och hälsa.
Möte med "Bastubaletten" Lena Callne konfronterar några deltagarna.
Ny hemsida presenteras av Roger Häggström

Kl. 17.30 Lektion i bindning av lövruska.

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

Kl. 19.00 Riksspelman Daniel Wikslund från Bastubaletten kliver ut från bastun.

Kl. 19.30 Presentation av kvällens bastubuffé. En smakfull middags buffé
uppdokad i gillestugan och terrassen vid stranden av den brusande forsén.
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 750 kr/person.

Logi i delad stuga, inkl. frukost. Färdigbäddat kostar 550 kr/person. Extra natt: 550 kr/person.

ANMÄLAN och information: svante@spolander.com

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

"In Sauna Veritas"



**SVENSKA
BASTUAKADEMIEN**