

Inbjudan till den 27:e Nationalbastudagen

Program lång Bastuhelg Kukkolaforsen 6 - 9/6 - 2024

Torsdag 6/6 kl.18.00

Besök hos **Ordförande Sven Erik Bucht** och bastubad i hans fina rökbastu och vedeldadbastu. Transport, handdukar, mat och dryck ingår. **Pris: 650 kr/person.** Max 20 deltagare.

Fredag 7/6 kl. 17.00

En utflykt till **Lapland View Lodge** på Luppioberget. Nybyggd anläggning med bastu med fantastisk utsikt. Bussresa, bastu, spa och middag. Avresa kl.17 från Kukkolaforsen. Besök på toppen för att se midnattssolen ljus. **Pris: 870 kr/person**

Lördag 8/6 - 2024 Nationalbastudagen i Kukkolaforsen.

kl. 13.00 Årsmöte Svenska Bastuakademien

Kl. 13.00 Uteaktivitet för de som ej deltar i Årsmötet.

Kl. 14.00 Välkomsthälsning

kl. 14.15 Bastukampen för grupp 1.

Kl. 14.15 Seminarium grupp 2,

Bastudoktorn **Hans Hägglund** och **Åsa Engström**, Bastuvanor i Norr- och Västerbotten

Earric Lee, "Heat therapy and sauna bathing: What do we know from experimental evidence?"

Tommy Rauhala från Bastufolket berättar om Sauna Tour Sverige och sin bastuvagn.

Kl. 15.30 Bastukamp grupp 2.

Kl. 15.30 Seminarium grupp 1

Kl. 17.30 Bastubad i minst 8 olika bastur och badtunnor. Dopp i Torneälven.

kl. 18.00 Musikunderhållning hela kvällen med **Riksspelman Daniel Wikslund**

kl. 18.30 Aufguss i Byabastun

Kl. 19.00 Utemiddag med läckerheter från Tornedalen.

Kl. 19.30 Mera bastubad och dopp i Torneälven.

Kl. 22.00 Korvgrillning och bastu till solen går upp. NordChark sponsrar

Seminarium, bastu och middag kostar **950 kr/person.**

Söndag 9/6 kl. 11.

Besök på **Cape East Spa** med flera olika bastur, SPA och varm pool både ute och inne.

Sveriges östligaste punkt vid Torneälven. Bastu, SPA och Lunch, transport från Kukkolaforsen,

Pris: 650 kr/person.

Logi bokas på info@kukkolaforsen.se

Anmälan senast 1/5 - 2024

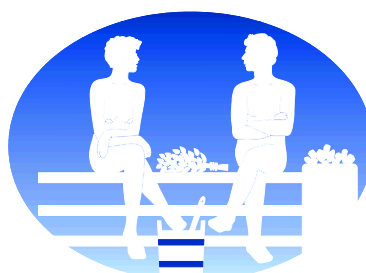
Information och bokning: svante@spolander.com

Efter anmälan kommer en bekräftelse på e-post. Ange det ni vill deltaga i.

Förskottsbetalning före 15/5 till Kukkolaforsen

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

"In Sauna Veritas"



**SVENSKA
BASTUAKADEMIEN**