

YOGARESA TILL UNDERBARA MALLORCA

14 - 18 SEPTEMBER 2016

Fyra dagar tillsammans för att fylla på med energi, njuta av ro och stillhet, skön rörelse och härligt häng!
Från onsdag eftermiddag till söndag förmiddag gör vi yoga, slappar, övar medveten närvaro, andas, mediterar, umgås, upptäcker Mallorca, myser och skrattar :)

Vi bor på Son Bono Convent som är ett kloster beläget ca 8 km från gamla stan i Palma. Klostret ligger i byn Génova med underbar utsikt över havet. Rummen är enkla men fräscha och det finns både enkel- och dubbelrum. Varje rum har dusch och toalett. Nunnorna på klostret lagar vegetarisk mat åt oss varje dag, vilket innebär att det i resans pris ingår helpension på klostret. Måltider utanför Son Bono bekostar man på egen hand.

Schemat under dessa dagar kommer att vara luftigt vilket innebär att det finns utrymme för egen tid. Det finns en strand ca 25 min promenadväg från Son Bono dit det även går lokalbussar. Centrala Palma når man med taxi på en kvart.

Så här kan en dag se ut!

7.15-8.45 Mjuk morgonyoga
9.00 Frukost
Egen tid
13.30 Lunch på Son Bono
Egen tid
16-17.30 Dynamisk Yoga
18-19.30 Mjuk kvällsyoga
20.30 Middag Son Bono

Vi planerar även för en dagsutflykt till en eller ett par av Mallorcas pittoreska bergsbyar. Vi kommer då åka efter frukost och komma tillbaka till kvällsyogan och middagen på klostret!



Vi kommer att anpassa alla yogapass efter er som följer med på resan! Vi planerar att ge varierande klasser med olika inriktningar och teman. Självklart kommer även inslag av meditation, avslappningsövningar och andningsövningar. Klasserna leds och assisteras av Jennie och Johan.



Detta ingår i resans pris

1 - 3 klasser/dag med yoga, meditation, avslappning
Övernattning 4 nätter på Son Bono
Helpension - frukost, lunch och middag Son Bono
1 st dagsutflykt

Detta ingår INTE i resans pris

Flyg
Transfer
Försäkring
Måltider utanför Son Bono

PRIS 4 900 kr

TA MED EGEN YOGAMATTA och ev MEDITATIONSKUDDE!