

# YOGARETREAT

För inre och yttre skönhet

Yoga, meditation, inspiration, sol, bad & värme

## 2019



### VILL DU FÖLJA MED OCH NJUTA AV YOGA?

En resa för dig som vill må bra i kropp och själ. Fördjupa dig i yogans värld. Skapa dig högre energinivå, starkare kropp och mer flöde och glädje.

NÄR: 11 MAJ – 22 MAJ (11 DAGAR)

VAR: GREKLAND, OLYMPISKA RIVIERAN

### ALLMÄNT

Vägledning av Saga Blickdal, med lång erfarenhet, utbildning inom yoga och kost, som själv hittade sin passion och följde sitt hjärta och gick sin egen väg. Enskilda rum med havsutsikt, och tid att reflektera.

### OM PLATSEN

Paralia Katerinis som är beläget vid Egeiskahavet och är omsluten av Olympusberget där Afrodite har en vattenkälla som är uppkallad efter henne. Vackra långa stränder, frisk luft med möjligheter till mycket annat.

### PROGRAM

- Morgonen inleds med meditation vid vattnet, och med soluppgången över havet.
- Gemensam frukost
- Dagen erbjuder tid för reflektion och kanske en stund i solen, en bra bok eller promenad mm.
- En gemensam utflykt anordnas och ingår
- Gemensam lunch (vegetarisk).
- Fysisk och Yinyoga, meditation och andningsövningar.
- Kvällsyoga vid havet, som sedan avslutas med gemensam middag (vegetarisk).
- Fast schema för yogapass.





### Anmälan

PRIS: 12 500 KR

Allt ingår, frukost, lunch o middag  
Flyg, boende och transfer i Grekland  
Inkl. handbagage 10 kg på flyget  
(Resa till och från Köpenhamn Kastrup, ingår ej)

Vid anmälan ska du betala 2500 kr (bindande anmälan), och resten 6 veckor före avresa.



### RESTIDER

#### Avresa:

Köpenhamn Kastrup 2019-05-11 kl. 10.20 (tid prel)

Thessaloniki 2019-05-11 kl. 14.15 (tid prel)

#### Hemresa:

Thessaloniki 2019-05-22 kl. 07.55 (tid prel)

Köpenhamn 2019-05-22 kl. 09.50 (tid prel)



## Fortuna Yoga Center

## YogaMoja

**SUNDOSPA**

Vässarögatan 51

257 33 RYDEBÄCK

Tel 0734-42 43 00 e-mail: [yoga@sundospa.se](mailto:yoga@sundospa.se)