

Yoga retreat på Mallorca!

14/5 till 19/5 - 2019

intresseanmälan: norberglotta7@gmail.com



Hej!

Varmt välkommen att delta på mitt Yogaretreat på härliga soliga exotiska Mallorca!

Jag kommer att ha med mig en Yagalärare *Veronica Holm* som kommer att hålla vissa klasser under retreatet för att jag ska kunna erbjuda Ayurvedisk massage vid några tillfällen.

Preliminärt Schema:

Morgonklass : kl 08.00

Eftermiddagsklass: mellan 16.00 och 1700 beror lite på dagens aktiviteter.

Tisdag: Vi samlas gemensamt runt 14.00 på **SonPenya flor**. Kl. 16.00 – 17.30 möts vi i en yogapraktik med Lotta

Onsdag: Kvälls Satsang – vi sitter tillsammans och pratar om Yoga och livet.

Torsdag: Tyst fm från uppvaknandet på morgonen fram till lunch. Vi yogar, äter och vilar i tysthet för att ge våra inre dialoger uppmärksamhet och ge plats för vårt inre tempel att visa sig.

Fredag: Vandringsdag till Alaros topp!

Lördag: Egen utflykt efter frukost till Marknaden i Alaro – en skön promenad på 15-20 minuter för att utforska den lilla bergsbyn Alaros lördagsmarknad.

Söndag: Avslutande yogapraktik på morgonen. Efter frukost vid 11.00 är våran gemensamma tid tillsammans till enda och vi tar farväl.



Information

)

Att ta med utöver :

- Yogamatta
- Bra skor att vandra i
- Egen handduk/badkläder
- Tunn badrock/morgonrock är skönt!
- Myggmedel
- Solskydd! Tänk även på läpparna.
- En bra bok att läsa
- Penna och liten anteckningsbok

Vad ingår:

I resan ingår alla yogaklasser, bergsvandringen, del i dubbelrum, middag den 14/5 samt frukost avfärdsdagen den 19/5. Den 15-18/5 ingår frukost, lunch och middag.

Ingår inte:

Flyg till Palma/Mallorca samt transfer till Son Playa Flor. Massage.

Kostnad:

Betalning deposition (ej återbetalningsbar) : 3000 kr

Betalning resterande: senast 25 mars

- 7000 kr för del i dubbelrum
- 8100 kr för enkelrum (**Fullt**)

Kontonummer för betalning: BG 5139-2009 (SEB)

Meddela om du har några matallergier.

Kontaktinfo vid frågor: norberglotta7@gmail.com

Så härligt det ska bli!!

Lotta

