

Yogacenteret "DE RØDE HULER" PROGRAMMET 2023



Les Coves Roges, Simat de la Valldigna, Valencia, Spanien

Generelt for alle opholdene: En uge i "De Røde Huler", er for dig, som har lyst til at gøre noget godt for dig selv og arbejde med dig selv...komme helt ned i omdrejninger, stresse helt af og udelukkende gøre ting, som gør dig godt både fysisk og psykisk.

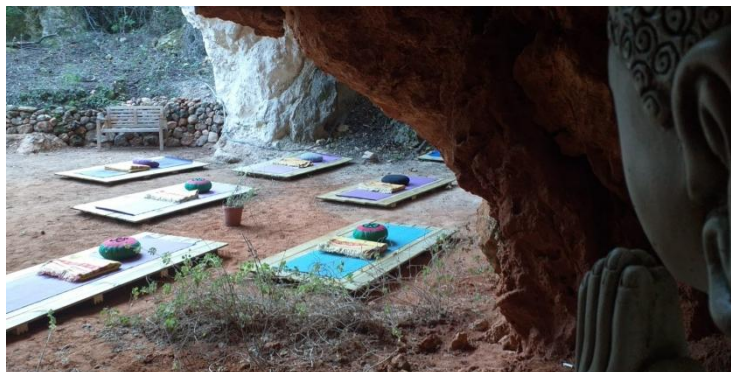
Alle ophold indeholder 4 elementer, som vi mener er fundamentale for at komme i balance med sig selv :

1. sund økologisk kost : makrobiotisk/vegetar (alcohol serveres ikke, og vi opfordrer til så lidt sukker og kaffe, som muligt)
2. arbejde med den fysiske krop (gennem yogaen)
3. det meditative(deeksha, guidede meditationer mm.)
4. det legende indre barn (teater, dans, meditation, have det sjovt sammen...)

Vi tager på ture til strand og bjerg og med mulighed for at shoppe og opleve atmosfæren på et af de få steder ved den spanske kyst, hvor du næsten udelukkende er blandt spanier.

I pauserne er der mulighed for at gå ned i den hyggelige og typisk spanske lille by Simat, hvor du bla. kan besøge klosteret og om onsdagen er der marked, du kan gå en tur ud i appelsinplantagerne, tage på en vandretur i bjergene...eller du kan slappe af i "De Røde Huler" i de fantastiske omgivelser, enten på en af terrasserne, i en af de 2 grotter eller en af de mange magiske kroge

Eller du kan bestille **fod massage** af Juli (25€)



Flere af vores dejlige stamgæster og deres venner har allerede booket , så **KUN I UGE 41 ER DER LEDIGE PLADSER.**

Enten kan I tilmelde jer til et af de retreats som tilbydes, eller **EN GRUPPE PÅ 8 PERSONER KAN BOOKE EN UGE.**

PROGRAM 2023:



D. 13. - 20. maj (uge 20): **Ninas yoga retreat** (ikke flere ledige pladser)
Tilmelding/Info : nina-k-lewis@hotmail.com

D. 10. -17. september (uge 37).....: **Yoga og strand-ferie** (ikke flere ledige pladser)
med Susanne Obel og Juli Garcia

D. 24. sep -01. okt (uge 39): **Yoga og strand-ferie** (ikke flere ledige pladser)
med Susanne Obel og Juli Garcia

D. 08. -15. oktober (uge 41): **Yoga og strand-ferie** **LEDIGE PLADSER**
med Susanne Obel og Juli Garcia **Pris: 4700 kr**

Prisen inkl : **KOST** (undtagen 3 måltider) og **LOGI ***** YOGA 15 timer ***** MEDITATION/HEALING 6 timer ***** 1 MEDITATIV RUNDTUR** i "De Røde Huler" ***** 3 **STRANDTURE** til de nærliggende skønne brede sandstrande ved Middelhavet ***** 1 **HELDAGSUDFLUGT** til en nærliggende strand, på strandpromenaden er der forretninger, café.... kirke/borg ***** en aften med **LEVENDE MUSIK** og en anden med **TEATER**.

TILMELDING/ INFO : susanneobelyoga@gmail.com og få programmet tilsendt

Vi håber, at du synes om programmet og har lyst til at komme og til at sende programmet videre i dit netværk. Mange hilsner fra Juli Garcia og Susanne Obel



