

YOGACENTERET "DE RØDE HULER" I SIMAT, VALENCIA, SPANIEN



Retreat: YOGA og VANDRETURE 2020 pris 4000 kr.:

1. dag (lørdagens program afhængig af tidspunkt for ank./afg.)

Ank., indlogering

Kl. 19.00 - 20.00 Aftensmad

Kl. 20.00 Præsentation af hinanden og ugens program

2. dag

Kl. 08.00 - 09.30 Yoga

Kl. 09.45 - 10.30 Morgenmad

Kl. 10.45 - 12.00 Meditativ rundtur i "De røde huler"

Kl. 12.00 – 14.00 Pause: mulighed for at bestille massage, besøge klosteret....

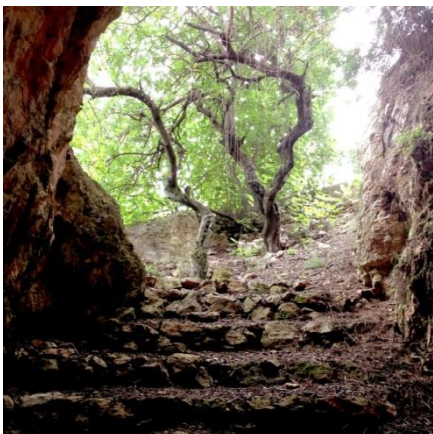
Kl. 14.00 – 15.00 Frokost

Kl. 15.00 – 17.30 Pause: mulighed for at bestille massage, gå en tur ...slappe af...

Kl. 18.00 - 19.30 yoga

Kl. 19.45 - 20.30 Aftensmad

Kl. 20.45 - 22.00 Deeksha (meditation og healing)



3. dag

Kl. 08.00 - 09.00 Yoga

Kl. 09.15 - 10.00 Morgenmad

Kl. 10.15 – 15.00 Guided vandretur i bjergene, vi tager madpakken med

Kl. 15.30 – 17.30 Pause: mulighed for at bestille massage, slappe af.

Kl. 18.00 - 19.30 yoga

Kl. 19.45 - 20.45 Aftensmad



4. dag

Kl. 08.00 - 09.00 Yoga

Kl. 09.15 - 10.00 Morgenmad

Kl. 10.15 – 15.00 guided vandretur ud gennem appelsinplantagerne og videre op ad bjerget til slotsruinen : El Castillo de la Reina Mora (Den mauerske dronnings slot), vi tager madpakken med

Kl. 16.00 – 17.00 Pause: mulighed for at bestille massage, slappe af...

Kl. 17.30 - 19.00 yoga (sammen med lokalgruppen)

Kl. 19.30 - 20.30 Aftensmad

Kl. 21.00- 22.00 Deeksha (meditation ,healing)

5. dag

Kl. 08.00 - 09.00 yoga

Kl. 09.15 - 10.00 Morgenmad

Kl. 10.00 - 12.00 Pause: evt. travetur i appelsinplantagerne eller tage på marked i Simat, massage..

Kl. 12.30 Afgang til restaurant "Salvador", hvor vi spiser frokost (ikke incl. I prisen) .

Efter fokosten tager vi til Cullera strand og går en tur op til borgen og kirken

Kl. 18.00 - 19.30 yoga

Kl. 19.45 - 20.45 Aftensmad

Kl. 21.00 – 22.00 Teater



6. dag.

Kl. 08.00 - 09.30 yoga

Kl. 09.30 - 10.30 Morgenmad

Kl. 10.30 - 14.00 Pause: vandretur i bjergene, slappe af eller massage...

Kl. 14.00 - 15.00 Frokost

Kl. 15.00 - 17.30 Pause : massage, travetur i appelsinplantagerne eller bare slappe af

Kl. 17.30 - 19.00 Yoga (sammen med lokalgruppen)

Kl. 19.30 - 20.30 Aftensmad

Kl. 21.00 – 22.00 Levende musik

7. dag

Kl. 08.00 - 09.00 yoga

Kl. 09.15 - 10.00 Morgenmad

Kl. 10.15 Resten af dagen til fri disposition. Måske en tur til Valencia, stranden...vi kan hjælpe dig med at finde transportmuligheder.

Eller du har muligheden for at vælge tilbuddet (min. 5 per. 3-4 timer) : "De Hellige kamre".

En smuk proces, som har det formål, at du lettere vil kunne mærke den indre ro, glæden og kærligheden eller sagt på en anden måde, at du får et stærkere forhold til det Guddommelige.

frokost og aftensmad ikke inkl. i prisen, men kan bestilles : pr. måltid 15 €



8. dag

Afgang

LIDT PRAKTISK INFO.:

1. Maden du får under opholdet er : økologisk makrobiotisk/vegetar ...lidt fisk
2. Du kan bestille en madpakke til turen hjem for 8 €
3. Frokost og aftensmad, som ikke er inkl. om fredagen, kan bestilles, 15 € pr. måltid
4. Shiatsu massage 1 time : pris 35 €
5. Du står selv for at købe flybillet
6. Kørsel fra og til lufthavnen i Spanien, kan bestilles mod betaling

Vi lægger op til en uge, hvor vi vil være rigtigt gode ved os selv, gøre det som krop sind og sjæl får det rigtigt godt af :

1. Den fysiske yoga hvor kroppen styrkes og smidiggøres, en perfekt forberedelse og afslutning på vandreturene
2. Meditation som hjælper os henimod indre glæde og fred ...bevidsthed om den indre verden
3. Vandreturene kroppen styrkes og vi vil opleve naturens healende virkning
4. En sund kost som får vores krop og sind i balance. Vi foreslår at undgå alkohol (serveres ikke til maden). Kaffe og sukker i så lille et omfang som muligt.
5. Massage shiatsu hjælper til at få det psykisk og fysisk bedre og giver en bevidsthed om kroppen
6. Vi vil hygge, grine og føle os som en familie midt i skøn og givende natur.

Vi glæder os til en fantastisk uge sammen.

Tilmelding :

susanneobelyoga@gmail.com

Pris : 4000 kr.

Se mere på www.yogaispanien.dk



Mange hilsner fra Juli og Susanne