

Program:

1 dag: Lørdag den 8.9

Mødes i terminalen 18.20 og tjekker ind sammen mødes ved Ryanair tjek in terminal.

Herefter shopping på fri fod. Mødes igen ved gaten 30. min før boarding.

Afrejse: 20.20

Ankomst: 23.30

Vi bliver hentet i lufthavnen og kørt til Samit de Røde Huler ca. 1 times kørsel, fra Valencia

Der er 4 rum i kan fordele jer i. Vi laver fordelingen hjemmefra.

2. dag: Søndag

Kl. 9.30 – 10.30 Morgenmad og præsentations runde i Grotten.

Kl. 11.00- 12.30: Introduktion af gruppen og Meditativ rundtur på grunden.

Kl. 12.45 – 15.45: Strandtur hvor vi har frokosten med.

Kl.17.00-18.30: Yoga

Kl. 19.30- 20.30: Aftensmad.

3 Dag: Mandag

Kl. 8.00-9.45 Yoga (Underviser: Susanne)

Kl. 10.00-10.30: Morgenmad

Kl. 10.30-11.30: Pause.

Kl. 11.30-13.00: Mulighed for massage af Susanne og Birgit. Eller gå tur til appelsinlunden eller ned til klostret og Simat by.

Kl. 13.00-14.00: Frokost.

Kl. 14.00-14.30: pause

Kl. 14.30- 16.45: mulighed for massage af Susanne og Birgit. Eller gå tur i området.

Kl. 17.00-18.30: Yoga

Kl. 19.30 -20.30: Aftensmad

Kl. 20.45-21.45: Deeksha / Lidelsens kunst.

4 Dag: Tirsdag

Kl. 8.00-9.30: TRE (Birgit underviser.)

Kl. 9.30-10.30: Morgenmad

Kl.11.00-17.00: Gruppetur til Grotterne. Husk dykkerbriller-badetøj-badesko-vandresko-rygsæk.

Kl.13.00-14.00: Frokost (Vi har madpakke med) Husk vand. Og sol creme)

Kl. 17.00-19.00:shoppetur i stort center på vejen tilbage.

20.00 Aftensmad.

21.00 Underholdning med Juli.

5 Dag: onsdag

Kl. 08.00-9.30: yoga

Kl. 9.30-10.30: morgenmad

Kl.11.00-13.00: Hot Seat i gruppe eller massage med Susanne og Birgit

Kl. 13.00-14.00: Frokost

Kl. 14.30-16.45: Strandtur

Kl. 17.00- 19.00: Yoga.

Kl. 20.00-21.00: Aftensmad

6 Dag: Torsdag:

Kl. 08.00-09.30: Yoga eller TRE . Her er 2 hold.

Kl. 09.30-10.30: Morgenmad.

Kl. 10.30-14.00: bytur - massage hos Susanne eller Birgit

Kl. 14.00-15.00 :Frokost

Kl. 15.30- 16.45: Strandtur.

Kl. 17.00-18.30: Yoga på stranden

Kl.19.30 -20.30: Aftensmad i byen (egen betaling)

7 Dag: fredag.

Kl. 08.00-10.00: De Hellige kamra

Kl. 10.00-11.00: morgenmad i stilhed

KL. 11.30- 14.30: De 3 Hellige kamre. Eller til stranden. Dele oplevelsen.

KL. 14.30-15.30: Frokost.

Evaluering.

(husk at bestille madpakke til næste dag hvis du ønsker en til din hjemrejse)

Kl.16.00-18.00: Strandtur ,shoppe,massage. Eller pakke Kuffert.

Kl.19.00-21.00: Aftensmad

Kl.21.00-22.00: underholdning og afslutning

8 Dag: lørdag

Kl. 8.00 -9.30: **TRE**

Kl. 9.45 -10.45: Morgenmad.

Kl. 10.45-11.45: evaluering og afslutning

Kl. 12.00 -13.00: Pakke og oprydning

kl. 13.00-13.30: let frokost

Kl 13.45 : kørsel til Valencia

Kl. 14.45: Susanne sætter os af i Valencia lufthavn.

Kl. 16.45 flyver vi hjem til KBH og lander kl. 19.55