

# YOGA og STRAND-FERIE

D. 20.-27. juni 2020 i DE RØDE HULER Simat , Valencia, Spanien



## program :

**1. dag** (1. og 8. dags 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. 09.30 - 10.30 Morgenmad  
Kl. 10.30 – 14.00 Pause mulighed for at bestille massage, besøge klosteret....  
Kl. 14.00 – 15.00 Frokost  
Kl. 15.00 strandtur med yoga på stranden  
Kl. 19.30 - 20.30 Aftensmad  
Kl. 20.30 - 21. 30 Deeksha



### 3. dag

- Kl. 08.00 - 09.30 Meditativ rundtur i "De røde huler"
- Kl. 09.30 - 10.30 Morgenmad
- Kl. 11.30 Afgang til heldagstur, vi tager madpakken med.
- Kl. 19.30-20.30 Aftensmad
- Kl. 20.30 - 21.30 Teater



### 4. dag

- Kl. 08.00 - 09.30 Yoga
- Kl. 09.30 - 10.30 Morgenmad
- Kl. 11.00 – 13.30 Pause mulighed for at bestille massage
- Kl. 14.00 - 15.00 Frokost
- Kl. 15.00 – 17.30 Strandtur
- Kl. 18.00 - 19.30 yoga
- Kl. 19.30 - 20.30 Aftensmad
- Kl. 20.30 - 21.30 Synge mantra

### 5. dag

- Kl. 08.00 - 09.30 yoga
- Kl. 09.30 - 10.30 Morgenmad
- Kl. 10.30 - 14.00 Pause: evt. tage på marked i Simat, massage..
- Kl. 14.00 - 15.00 Frokost
- Kl. 15.00 - 17.00 Pause : massage, slappe af ....
- Kl. 17.00 - 18.30 yoga
- Kl. 19.00 Afgang til restaurant "Salvador", hvor vi spiser aftensmad (ikke incl. I prisen)



## 6. dag.

- Kl. 08.00 - 09.30 yoga
- Kl. 09.30 - 10.30 Morgenmad
- Kl. 10.30 - 14.00 Pause :slappe af, massage...
- Kl.14.00 - 15.00 Frokost
- Kl. 15.00 - 17.30 Strandtur
- Kl. 17.30 - 19.00 Yoga (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 - 10.15 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 : frokost 15 € og aftensmad 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](mailto:susanneobelyoga@gmail.com)

Pris : 4000 kr.

Se mere på [www.yogaispanien.dk](http://www.yogaispanien.dk)



Mange hilsner fra Juli og Susanne