

YOGA RETREAT TILL INDIEN

SEK 9900

Måndag 15 november- Fredag 26 november 2010

12-dagars yoga och hälso retreat

Plats: Calangute Baga Goa Indien

Betalning: Yoga retreaten skall senast vara oss tillhanda den 6 september 2010.

Instruktör: Petra Tillgren & Anja Söderqvist

12 dagars Yoga- och Hälsoretreat till Indien "Back to the roots"

Följ med på en härlig yoga retreat till Yogans hemland Indien. Kombinera sol, bad och vila med Yogans stärkande och rogivande övningar. Det blir en 12 dagar härlig retreat med yoga, vegetarisk mat m.m. Våra klasser är utomhus i den helt nybyggda utomhus Shalan på tomten. Under vistelsen har du även möjlighet att få Ayurvedisk konsultation och behandlingar till bra priser beroende på hur många som är intresserade.

Vår retreat är i Baga som är förankrad med den långa och breda stranden i Calangute. Sanden är solgul och vågorna varierar efter vindarna, allt från ganska vilda med tillhörande ström till stilla skvalp. Då och då kommer en ko strosande på stranden.

Hotellet där vi ska bo heter Sea Breeze Hotell.

Att yoga i den Indiska värmen och miljön kommer att ta din yoga till helt nya höjder!

I Indien kan du räkna med att saker inte blir precis som du planerat så kom ett öppet sinne för att ta emot alla intryck och möten med människor, djur, dofter, ljus, syner och smaker.

Exempel på en Yogadag:

Morgon Yoga
Frukost
Föreläsning/Workshop
Lunch
Fri tid
Eftermiddags Yoga
Middag
Kvällsprogram
Mouna - Tystnad

Under retreaten kommer vi att praktisera tystnad/Mouna några dagar, så att du får möjlighet att gå på djupet och uppleva yogans lugna och rogivande effekter och vila i bara dig själv.

Boka på
www.prebalans.se

Dina yoga lärare: Petra Tillgren & Anja Söderqvist

Yoga former: Anusara, Sama, Yin, Hathayoga.

Klasserna hålls på Svenska.

För vem? Denna retreat riktar sig till alla oavsett tidigare yoga kunskaper eller inte. Du kommer att utmanas på den nivån där du befinner dig. Ta med familjen: Du kan med fördel ta med dig din familj om du vill det. Det finns barnvakt på plats att tillgå. I kurspriset ingår: all yoga undervisning, 11 nätter med del i dubbelrum (enkelrumstillägg tillkommer), helpension (vegetarisk/ayurvedisk frukost, lunch, middag), transfer till & från flygplatsen.

Boende: Sea Breeze Beach är ett enkelt Indiskt tre stjärningt hotell vid Calangute stranden i Goa. Hotellet ligger ca 500 m från stranden och på området finns en mysig pool med solsängar och fruktbar.

I kurspriset ingår ej: Flygresan

Antal deltagare: Minsta antalet deltagare är 10 pers och max antal är 25 pers.

Pass och visum: För resa till Indien krävs visum. Blankett och information kan erhållas på www.indianembassv.se eller www.ttservices.se Telefon 08-10 70 80 eller 08-411 32 13. För inresa i Indien krävs att passet är giltigt minst 6 månader efter hemkomst. Läs mer via länken nedan. www.indien.nu



preBALANS 