

## Må bra - vecka för kvinnor

*9 - 16 nov*

Kom och njut av en vecka med varierande Yoga, vila och träning på ett behagligt sätt med Helens träning, Hår & Hälsa.

Helen använder sig av Hatha-, Hormony-, Sensing-, Fasciaflow- & Lymfyoga. Vi pratar om stresshantering, våra hormoner, går igenom egenmassage för lymfsystemet och mycket mer.

Med på resan följer även Teija med från Teijahsfriskvård som är massör och ger Reiki, Klassisk- & Lymfmassage.

**Detta är en parfym- och rökfri resa p.g.a. allergi.**

Vi bjuder på:

"Lära känna varandra"- fika i Bålsta, nån vecka innan avresa

Välkomstdrink med tilltugg

Frukostbuffé varje morgon

Yoga/aktivitet varje morgon & em/kväll

Lättare vandring från vacker bergsby

Tapasrunda

Flex & Core

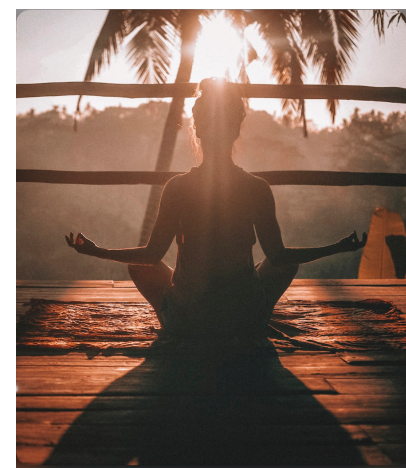
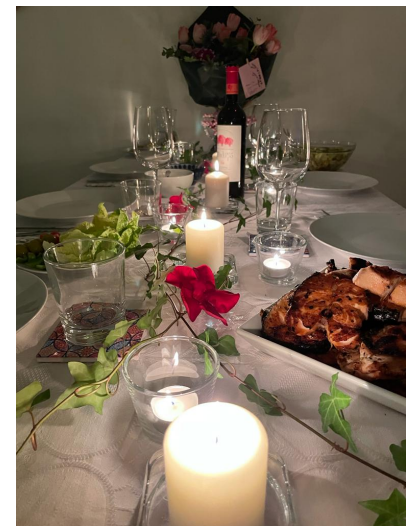
Dans & Meditation

Mindful walk med kallbad i havet

1 st valfri 50 min behandling av Teija

Avslutningsmiddag

Varmt Välkomna!



**Kostnad: 695€**

**Boka genom att mejla oss på:**

**[info@casalimonesnerja.com](mailto:info@casalimonesnerja.com)**

### Lite mer om resan:

Denna vecka är till för dig som vill lära känna din kropp bättre medans du kan njuta av det subtropiska klimatet på Solkusten i Nerja. Här vilar vi oss huvudsakligen i form med meditation, yoga och mindfulness. Samtidigt så bjuder vi på några svettigare inslag, så som en lättare vandring, träning i form av Flex & Core och dans.

Helen kommer att erbjuda ett varierande upplägg för fascia, lymfan, stress- och hormonsystemet. Hon vill erbjuda tjejsnack, där du kan få en chans att lära dig något nytt om stress och hormonell hälsa, visa hur en egenmassage för lymfsystemet går till och lite annat smått & gott.

Teija kommer att ge behandlingar under veckan och om man önskar ytterligare massage eller Reiki än de 50 minuter som ingår i paketet kan man komplettera med kortare behandlingar på plats mot en mindre avgift.

Ni kommer att befinna er på det svenskägda Pensionat Casa Limones. Här kommer ni att bli väl omhändertagna av dom svenska värdinnorna. I Nerja, i södra Spanien finns det bästa klimatet i Europa med 320 soldagar om året.

### Mer info om boendet:

Casa Limones ligger i kustpärlan Nerja (uttalas Närcha) som ligger cirka 5 mil öster om Malaga i Andalusien på det som kallas Solkusten och namnet kommer utav sina 320 soldagar om året.

Pensionatet ligger 2 km från Nerja centrum och består av 6 sovrum (dubbel/trippelrum) med 12 sovplatser fördelat på två våningar med trädgård, terrass och takterrass med utsikt över både berg och hav samt en pool på området.

Givetvis finns internet och fullt utrustade tvättstugor för din bekvämlighet.

### Extra information:

Flyg & transfer ingår INTE utan vi rekommenderar flyg för varje grupp, så att ni åker så samlade som möjligt. När gruppen har uppnått sitt minimantal skickas mejl ut med information om flyg & transfer.

Anmälningsavgiften på 250 EUR betalas vid bokningstillfället och återbetalas om gruppen, mot förmodan, blir inställd.

Resterande belopp inbetalas in en månad innan avresa.

Vid giltigt förfall betalas det resterande beloppet tillbaka.

Anmälningsavgiften kan man få tillbaka via sin reseförsäkring.

Vi skickar ut ett meddelande när vi uppnått ett minimiantal för gruppen. I anslutning till det bifogar vi förslag på lämpligt flyg.

Gruppen blir maximalt 10 personer.

**Varmt Välkomna!**

**Helen, Teija & Ella**