

Yoga - Rörelse och Vila

5 - 12 sep

Välkomna till ett retreat för att vila dig i form med Livia's Yoga och Sagas Shaking och Chakradans. Vi yogar och dansar för att stärka själen och för att öka den kroppsliga närvaron och välbefinnandet.

Med djupare andning i en harmonisk atmosfär hoppas vi kunna skapa en oförglömlig vecka.

Vi bjuder på:

Välkomstdrink med tilltugg

Frukostbuffé varje morgon

Yoga varje dag

En vandring från vacker bergsby

Tapasrunda

Avslutningsmiddag

Inga förkunskaper krävs. Vi möter dig där du är.

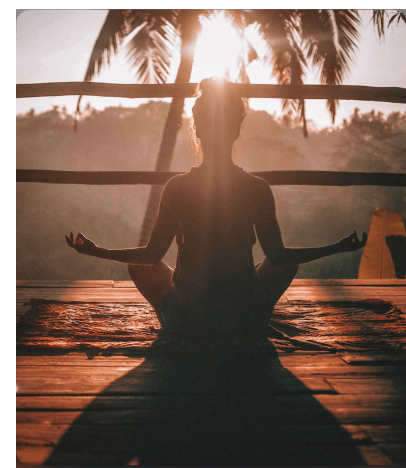
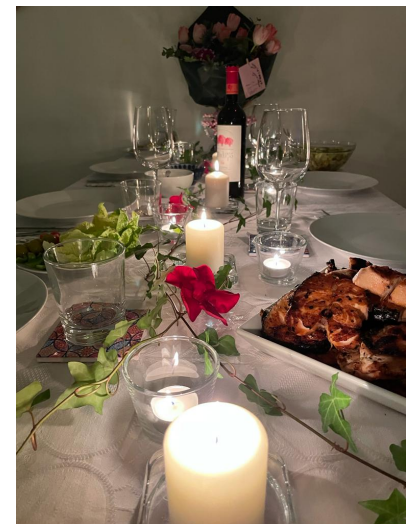
Varmt Välkomna!

Kostnad: 685€

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.

Boka genom att mejla oss på:

info@casalimonesnerja.com



Läs mer om Livia och Saga:

Livia Wanntorp är yogalärare och stresshanteringspedagog och säger så här ”Jag har bytt karriär flera gånger under mitt liv. Jag är disputerad i biologi och systematisk botanik och har en docenttitel i samma ämne vid Stockholms universitet. För över 10 år sen lämnade jag forskningskarriären, som vid sidan av en fantastisk karriär, även förde med sig en för stor belastning och stress. Då jag själv fick tillbaka hälsan med hjälp av träning och yoga blev det en självklarhet för mig att påbörja en ny karriär och jobb med folkhälsan i fokus.

Jag utbildade mig till personlig tränare (SAFE Education), kostrådgivare (Svenska Näringsakademien) och hälso-kostcoach (Väddö Folkhögskolan) och startade mitt företag som tidigare hette Livia fitness. Eftersom yoga blev mitt huvudintresse läste jag 500 timmar yogakurser vid Nordiska yoga institutet och licenserades hos Amerikanska Yoga Alliance RYT-500, E-RYT 200, YACEP. Jag har studerat yoga i samma inriktning mer än 500 timmar och undervisat många flera timmar än 1000. Jag är behörig att utbilda andra lärare i mina certifieringar.”

Saga Fröjd Lee fann yogan 2009 som en aldrig sinande källa till insikter och välmående. Hon vill dela med sig av yogans verktyg så att du kan upptäcka mer av dig själv och vad du mår bra av. Saga är utbildad i en djupt personlig, andlig och spirituellt form av yoga och meditation – Inbildning - en djupt transformerande inre resa i nio moduler under ett år där flertusenårig visdom förenas med moderna beprövade tekniker.

Livia och Saga skapar vårt space och leder vår resa, Saga sköter dessutom all administration. På plats får vi hjälp av våra fantastiska värdinnor Ella och Catharina.

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 7 sovrum (dubbel/trippelrum) med 16 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:

Anmälningavgiften 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.

Anmälningavgiften kan man få tillbaka via sin reseförsäkring.

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

Gruppen blir maximalt 14 personer.

Varmt Välkomna!
Saga, Livia & Ella