

Seasonal Yoga

Energi & Frid i Bergen Andalusien - Spanien

2019



En vecka fylld med skoj, avslappning och påfyllnad av ny energi! Ett tillfälle att hitta tillbaka till en bra balans i livet genom Yoga, Tai Ji, Qi gong, Meditation & Mindfulness övningar

Energi & Frid är en Mindfulness Retreat i bergen i Andalusien. Temat är föryngring, att höja självkänslan och att utforska vår medvetenhet.

Här får du ladda batterierna och hitta en inre frid med flödande Yoga, Qi gong, Tai Ji, Pilates och Meditation. Dessutom får du njuta av vacker natur och omgivningar. Maten är en av hotellets höjdpunkter och personalen har lång erfarenhet av att skämma bort sina gäster.



Andalusien är verkligen en plats där du kan finna inspiration och styrka. Många konstnärer och naturälskare kommer hit. Hotellets ägare har på ett fint sätt byggt ut trädgårdens terasser och skapat mysiga sittgrupper ute. Det finns en speciell koja i ett träd, gungor och viloplatser för att t.ex läsa. All träning och meditation sker i en egen studio. De flesta måltiderna kan avnjutas på den soliga terrassen eller inomhus i loungen.

Lärare



Tina Hedrén har ett långt förflutet med gymnastik, dans och fitness. Hon undervisar i Feldenkraismetoden och lär ut Yoga, Pilates, Qi gong och Tai Ji. Hon ger också behandlingar med essentiella oljor

Genom sitt företag Movement Arts har hon erbjudit utbildningar, workshops och resor sedan 1999.

Jacky Seery är licensierad lärare i Qi gong, Infinite Tai Ji, Chi Yoga och Meditation. Hon har också en tre årig utbildning i Ling Chi Healing hos Master Jason Chan. Jacky lär även ut Mindfulness och Medkänsla och tar sin Masters Examen i detta ämne 2017

Program

19.00 Middag & Samling

Söndag till Fredag typiskt dagsprogram

07:30 Morgon Yoga eller Pilates

08:30 Frukost

10:00 Mindfulness

10:30 Qi gong

11:00 Fikapaus

11:30 En mix av Qi gong och medvetna energirörelser

12:30 Meditation

13:00 Lunch

14:00 Daglig vandring eller fri tid för avslappning, utforskning av området mm.

17:30 Tai Ji

18:30 Fri tid

19:30 Middag



Frukost och avresa

Du bestämmer själv hur mycket du vill delta. Retreaten syftar till ditt välmående och du väljer själv vilka delar du vill delta i eller hoppa över.

Boende och måltider

Energi & Frid mindfulness retreat kostar €1400 för ett enkelrum, eller €1200 för att dela rum. Alla måltider serveras på hotellet, utom 2 kvällar då vi äter på lokala restauranger i Competa eller Canillas de Albeida.

Vad ingår i priset?

Rum, kontinental frukost, lätt lunch, middagar -vissa på lokala restauranger, transfer till och från flygplatsen samt restaurangerna vi besöker. Detta paket gäller då deltagarna ankommer till Malagas flygplats vid ungefär samma tid för att kunna dela på transfer.

Du bokar och betalar själv din flygresa till och från Malaga samt ordnar reseförsäkring för dig.

Vad ingår inte i priset?

Nästan allt ingår för dig men inte följande: Flygbiljetter, försäkring, vin och drinkar, utflykter och kostnad för lunch i samband med utflykter.



Anmälan

Anmäl dig via www.seasonalyoga.se eller ring +46 708 31 12 15 eller maila tina@seasonalyoga.se.

Du behöver själv boka ditt flyg till flygplatsen i Malaga, helst med ankomst mitt på dagen den 4 Mars för att kunna utnyttja fri transfer.

movement arts

Läby Österby 113
755 92 Uppsala