



YOGARESA TILL SARDINIEN

Med Tina HEDRÉN och Mitt i Medelhavet

13 – 20/10 2018



Denna yoga resa kommer att ge dig avslappning till kropp, själ och alla sinnen. Dagarna inleds med underbar träning för att stärka & sträcka ut kroppen. Efter övningar på yogamattan som är ämnade för din hälsa och vitalitet får du fylla på med sköna utflykter, upplevelser och vandringar i vackra Calagonone på Sardinien Ostkust. Denna lilla fiskeby ligger fint inbäddad mellan kala kalkstensberg. Området är känt för sin vackra natur, goda mat, gästfrihet och goda viner. Medelhavet med sina starka färger är alltid närvarande och från Hotellets terrass har du en fin utsikt, som stimulerar yogaövningarna. Förmiddagarna ägnas åt yoga och eftermiddagarna åt utflykter.



Du får träna Yoga, Meditation och Qi gong för ett varierat program. Yogan heter hatha yoga och vi kommer att hålla fokus vid höstens energi. Det innebär att förbättra andning och släppa taget om sådant man inte längre behöver, t.ex spänningar i

kroppen. Varje dag bjuder en fördjupning så att Du känner att Du går framåt i Dina övningar.

Dokumentation får du givetvis så du kan fortsätta att träna hemma och framförallt behålla en inre styrka och frid långt efter dagarna under Sardinien sol.



Upptäck den vackra ön Sardinien mitt i Medelhavet och utöva yoga under ledning av Tina Hedrén, som har en lång bakgrund med gymnastik, dans och fitness, hon har lett grupper i 46 års tid.

Tina började träna yoga 1995, detta följdes av studier i bland annat Schweiz och England. Tina är också Feldenkrais pedagog, Pilates och Qi gong & Tai Ji lärare. Hon har haft världen som sitt arbetsfält och presenterat kurser i Europa, Asien och Afrika

Genom sitt företag Movements Arts erbjuder hon ständigt spännande utbildningar och retreats. Hon är medlem i Yoga Alliance och driver den internationella utbildningen Seasonal Yoga i Sverige.



Du bor hela veckan på det mycket trevliga familjedrivna Hotel Bue Marino*** i Calagonone. Vi flyger med direktflyg (Norwegian) från Arlanda till Olbia och från flygplatsen är det 75 minuter busstransfer.



Vår svenske guide heter Måns Hallqvist, som efter 26 års boende känner Sardinien väl. Måns är med hela veckan och vi får ta del av hans nätverk och vänner. Vi kommer inte att känna oss som turister.

Välkommen till en oförglömlig vecka med spännande natur, dofter, blommor, färger, lavendelfält, solen, värmen och Medelhavet.



Resan organiseras av företaget Upplevelseresor Italien Sardinien AB , som är medlem i Svenska Resebyråföreningen (www.srf-org.se) och tecknar resegaranti enl. paketreselagen hos Kammarkollegiet. Vår resebyrå heter "Mitt i Medelhavet" (www.mittimedelhavet.se)

Anmälan till Måns Hallqvist, info@mittimedelhavet.se

eller direkt på hemsidan:

<http://www.mittimedelhavet.se/>

Anmälan bekräftas genom att betala anmälningsavgiften 3.000 kronor inom 3 dagar till bankgiro 130-3742. Slutbetalning senast 40 dagar innan avresa (2018-09-03). Ni ser det detaljerade programmet på hemsidan ovan.



Pris

14.500 kronor

I Priset Ingår:

Flygresa från Arlanda, 1 handbagage 10 kg med maxstorlek 55 cmx40cmx20cm, 20 kg incheckad väska, del i dubbelrum inkl. frukost i 3-stjärnigt hotell, 3 vandringar med guide, 2 besök på vingårdar med provsmakning av deras bästa viner, 4 st middagar (dryck ingår ej), 2 luncher, 3 picknick luncher alla transfer på Sardinien, svensktalande guide och yogaövningar under ledning av Tina Hedrén .

Ingår ej: inträde muséer, drycker till middagar, båtresor, allt som ej är angivet ovan och övriga måltider.

Tillägg: Enkelrum (1.750 kronor), avbeställningsskydd (400 kronor)

Vi reserverar oss för nya skatter och avgifter.



Program

Dagsupplägg under veckan

07.30 Morgon Yoga

08.30 Frukost

10.00 Fördjupning i yoga & avslappnings övningar

11.00 Bad eller Dusch paus

(dag 3, 5 och 6 är det ytterligare Qi gong övningar i 45 min för dig som så önskar)

12.00 -17.00 Utflykt med lunch eller picknick lunch (Dag 5 vilodag)



Dag 1

Denna dag ankommer vi till Olbia och har en kort samling på kvällen där vi lär känna varandra och delar ut program.



Dag 2

Efter resan ligger fokus idag på lugnare yoga för att sträcka ut muskler och hitta avslappning.

Dagens tema är att släppa spänningar kring skuldran och att lägga grunden för måns-hälsning och ett härligt yoga-flöde som passar bra i hösten.

Efter förmiddagens övningar beger vi oss till den vackra stranden vid Cala Luna med båt där du kan fortsätta att sträcka ut, andas djupt och njuta av picknick. De som fortfarande har energi vandrar tillbaka till hotellet (9 km) alla andra tar båten till Calagonone.



Dag 3.

Vi fortsätter med övningar som nu är lite bekanta men fördjupar och förfinar dem. Idag blir det extra tid för sköna Qi gong övningar som stimulerar din energi positivt. Dagens tema är att släppa spänningar kring höftleden. Därefter får du slappna av vid ännu en vacker strand Cala Cartoe, besöka lagunen Avalle su Petrosu och vandra och känna historiens vingslag. Efter att ha insupit den bedårande utsikten blir det picknick och strandliv.



Dag 4

Morgon yoga som vanligt 07.30 – 08.30 innan frukost. Du som är piggelin kan passa på att ta ett dopp i havet innan. Efter frukost en samling för fortsättning på temat avslappning, idag med fokus på hals, nacke & käke. Vi vandrar till Angelos fäbod (Ovile på Sardiska). Han är en tusenkonstnär och en genuin lunch serveras. Alla komponenter kommer från hans odlingar (absolut km 0). Efter lunchen besöker vi den prisbelönta vingården i Dorgali.



Dag 5.

Övningarna är bekanta och vi tar dem lite djupare och lägger till några nya övningar för att förbättra elasticitet i bröstkorg och fördjupa andning. Meditationen blir också längre. Idag lägger vi mer fokus på sköna Qi gong övningar som garanterat ger dig mer energi. Efter förmiddagens övningar är dagen fri för det du själv önskar.



Dag 6.

Vi håller fast vid bekanta övningar och tränar på ett speciellt fokus när vi utför dem. Temat idag blir Din hållning, att stå stadigt och grundat utan onödiga spänningar. Även denna dag bjuder på extra Qi gong för att fylla på Din energi.

Därefter väntar fantastiska upplevelser och vandring i Oliena, en unik vingård där det blir lunch och provsmakning



Dag 7

Efter några dagars rutin noterar vi idag hur övningarna, energin och andningen flödar med lätthet. Dagens tema är andningen.

Därefter glider vi vidare i båt för lunch och nya äventyr utefter den vackra kusten. Vi besöker 3 st mycket vackra små stränder, s.k. "Cala". Medelhavets fantastiska färger är med oss hela tiden under utflykten.



Dag 8: Morgonyoga innan frukost och hemresa från Olbia

