

Spania

VITALITETS RETREAT MED TRINE BERGE



HØYDEPUNKTER



- Økologisk & fortrinnsvis kortreist mat (fri for gluten, melk og sukker)
- Bo i vakre og unike omgivelser
- Fokus på sunt og næringsrikt, men godt plantebasert kosthold som metter
- Stort saltvannsbasseng
- Lær deg mer om vitaliserende plantebasert mat, egen workshop
- Yoga og meditasjon (som passer alle nivåer)
- Lydbad med gong og krystalsyngeboller under avspenning
- Flott turterreng i umiddelbar nærhet, guidet vandringstur inkludert
- Her kan du virkelig gi slipp på stress, senke skuldrene og finne tilbake til ro, glede og mer energi.

REISEN INNEHOLDER

Inkludert:

- Flybilletter Oslo – Alicante t/r
- Bagasje og transfer
- 4 netter i delt dobbeltrom
- Alle måltider, økologisk plantebasert mat, uten gluten, melk & sukker
- Kildevann, te, & frukt er tilgjengelig til enhver tid (på stedet vi bor)
- Yoga & meditasjon, 2 økter om dagen med Trine Berge
- Workshop om sunn & vitaliserende mat med Trine Berge
- Sykler og El-sykler til utlån, gratis
- Guidet vandringstur
- Et lite treningsrom med apparater
- Morgenkåpe, badehåndklær og dusjhåndklær

Yoga & Velvære-retreat med yoga og spennende plantebasert kosthold

Få en liten forsmak på våren! Bli med Trine Berge på en vitalitet og yoga retreat, til Villa Dorothea, i en liten landsby, omgitt av vakre fjell og stillhet i Spania. Her kan du virkelig senke skuldrene og lade opp i behagelig middelhavsklima. Trine er kjent for sin kunnskap om hvordan du skaper mer livsglede og vitalitet gjennom yoga, meditasjon og kosthold. Under oppholdet vil du bli servert spennende, økologisk, plantebasert mat, som smaker helt fantastisk. Hver morgen og ettermiddag gjør vi yoga og meditasjon. Her kan du virkelig gi slipp på alt stress og finne tilbake til ro, glede og mer energi.



Dette blir en kulinarisk opplevelse basert på friske og økologiske råvarer



Deilig saltvannsbasseng



Din leder Trine Berge

Jomfrureiser®



www.jomfrureiser.no • jomfru@jomfrureiser.no • Tlf: 67 55 80 80



Trine Berge, retreat leder

Trine, yogalærer, forfatter og rawfood kokk og kanskje en av Norges mest kjente livsstilveileder er vert og vil stå for all undervisning på denne turen og har tilrettelagt for at du virkelig skal bare nyte, gi slipp og lade opp.

Trine har jobbet med kosthold, meditasjon og yoga siden i snart 20 år og hun har gitt ut flere helse- og livsstilsbøker, blant annet bestselgeren «Supermat» og hennes siste bok, «Rawfood». I dag jobber Trine fulltid med retreats over hele verden, skrive bøker, har matkurs, er yogalærer og wellness coach, samt at hun blogger på www.superdamebloggen.no. Trine er kjent for å spre det "glade budskap" om hvordan du vitaliserer deg med en sunn livsstil uten en streng pekefinger, men basert på glede og lyst!

"Helse handler jo ikke om å skal gjøre alt riktig, og avstå fra alt som er gøy. Men, tvert i mot, det handler om finne gleden i livet, finne balansen, skape en god følelse av velvære og ha energi og guts til å realisere det livet du drømmer om".

- Trine Berge

Yoga & Meditasjon

Trine gir timer som er satt sammen av forskjellige yogaretninger; vinyasa, kundalini og yin yoga. Morgenøkten vil være mer dynamisk og ettermiddagsøkten mer rolig. Timene inkluderer pustøvelser, hvile og meditasjon. Det vil også være lydbad, spilt på gong og krystall syngeboller under øktene, som gir deg en dypere avspenning og bygger vitalitet. Vil være tilpasset alle nivåer og helt ny for yoga. Du trenger ikke være yogamyk!

- Som yogalærer ønsker jeg å fasilitere klasser hvor du lettere kan nå inn til kjernen av deg selv, kjenne nærværet til deg selv, livet og livsgleden. Og gjennom det skape transformasjoner og erkjennelser som realiserer dine potensialer.



Kostholdet

Vil være designet for å booste din vitalitet og vil være en kulinarisk nytelse. Basert på spennende plantebasert mat, laget av økologiske og fortrinnsvis kortreist og friske råvarer. Menyen vil bli komponert av stedets kokk Pilar Lloret, også utdannet ernæringsfysiolog, og Trine Berge. Maten vil være uten gluten, melk og sukker. I stedet bruker vi gode og naturlige kilder som er langt bedre for oss. Her kan du plukke opp mange tips og inspirasjon til hva du kan gjøre selv når du kommer hjem. Trine byr også på en workshop underveis hvor du kan få mer kunnskap om hvordan du enkelt kan gjøre små, men gode og smarte endringer i kostholdet ditt. Drikkevannet blir hentet hver dag fra en kilde i fjellene ved Finestra.



Dag for dag programmet

08.20 Green shot (frukt er også tilgjengelig)

08.30 – 10.15 yoga, en dynamisk økt

10.15 – 11.15 frokost

Fritid, avkobling – nyt svømmebassenget, slapp helt av, gå eller ta en sykkel. Bestill deg en massasje!

14.00 – 15.00 lunsj

17.00 – 18.30 yoga, en rolig & soulful yogaøkt med meditasjon

19.15 - 20.30 middag

Dette kommer i tillegg:

Torsdag, en guidet vandringstur til i Orcheta: Vi vandrer fra hvor vi bor langs mot Sierra Orcheta, vi har en liten meditasjon underveis og vandrer store deler av vandringen i stillhet til vi kommer tilbake til byen Orcheta. Drikkepause på kafe ved kirken. Ca 2,5 time.

Lørdag, en workshop om vitalitet og sunn mat – med Trine Berge





Aktiviteter

Foruten om yoga og inkludert vandringstur vil du ikke kjede deg. Stedet tilbyr et saltvannsbasseng, treningsrom og gratis utlån av sykler og el-sykler. Stranden finnes i nærheten, en kort kjøretur unna (vi er behjelpelig med taxi). Det vil også være mulighet for å bestille massasje under oppholdet.

Stedet

Villa Dorothea et stort vakker, med hele 800 kvm. Eiendommen ligger med flott utsyn over omkringliggende områder og har en deilig, usjenert med eget saltvannsbasseng og mange vakre statuer. Her er det flere små koselige plasser du kan trekke deg tilbake om du ønsker mer ro og tid for refleksjon. Men også steder vi samles for sosial hygge. Stedet er nydelig dekorert med lekre lysekroner og veggdekorasjoner. Yogasalen er stor og majestetisk. Huset er delt inn i 4 deler.



Vi bor på denne eksklusive, retreaten Villa Dorothea, Orchia, nord for Alicante. Det er ca 40 minutter med bil fra flyplassen. Vi har saltvannsbasseng, 136 statuer, flere steder der du kan finne din egen ro for refleksjon. Villa Dorothea er omgitt av fjell og stillhet. Det finns sykler og el-sykler til utlån. Middelhavet og stranden ligger 12 min unna med bil. Villa Dorothea Retreat er et lite sted, for at du skal finne fred og ro. Det beste er at vi har hele stedet for oss selv!

Rom

Vakre og luftige soverom med gode madrasser, norske dyner og puter. Alle soverom har franske dører ut til enten egen balkong eller ut mot haven. Du bor i utgangspunktet i dobbeltrom. Kommer du med sammen med noen plasseres dere på samme rom, hvis ikke passer vi på at du kommer på rom med samme kjønn. **Vi har kun 3 enkeltrom mot et tillegg i prisen, og vi anbefaler å booke tidlig dersom du ønsker dette.**

Vi tar forbehold om valuta endringer, endringer i programmet grunnet værforhold eller andre hendelser utenfor vår kontroll og ytre påvirkning. Vi viser til våre betingelser på nettsiden.

*** Denne reisen er åpen for både kvinner og menn**

// Slik bor vi i Spania

