



Velkommen til Torrevieja, Spania 23.27. mars 2019 på yoga retreat med Siv Anne Aasen

Høydepunkter:

- 2 daglige yoga økter
- Meditasjon
- Pust
- Avspenning
- Ro ned og lad energi
- Sunn mat
- Velvære
- Nyt late dager, spa, golf og/ eller utforsk Alicante



Velkommen til Yoga Retreat

Vi skal bo på Hotel La Laguna Golf & Spa, se gjerne mer her: <http://www.hotellalaguna.com/>

Vi skal gjøre yoga hver morgen og kveld (75 min morgen, 60 min kveld). Utover dette står du fritt til å gjøre det du måtte ønske. Dette er en ypperlig mulighet til å roe ned og gjøre gode ting for seg selv. En velvære tur for å koble ut fra hverdagen hjemme, finne mer balanse i kropp og hode.

Yoga, meditasjon og pust, sunn mat, les en god bok ved bassengkanten, bestill gjerne en behandling i hotellets spa-avdeling, spille golf, gå turer i naturparken som ligger like ved eller utforske Alicante by.

Hotel La Laguna ligger rett ved siden av naturområdet ved lagunene i La Mata og Torrevieja. Et perfekt sted for å slappe av. Hotellet har 95 hotellrom som er fullt utstyrt og med et fremragende hotellanlegg der du kan nyte svømmebassenget med saltvann, en SPA på 700 kvm, restaurant med Middelhavskjøkken, treningsstudio og meget gode senger.

Om yoga og Anne Siv Aasen

Vi skal starte dagen med deilig morgen økt. Det blir gode øvelser for hele kroppen, pusteøvelser og meditasjon. Enkle øvelser og enkle flyt sekvenser for å vekke opp kroppen, løse eventuelt spenninger og lade energi til en ny dag.



På tidlig kveld gjør vi en økt yoga for å strekke ut, øke smidigheten i ryggen og vi avslutter med restorative/ rolig yoga del på slutten av timen og god avspenning.

Anne Siv har sin 2-årige yogalærer utdannelse i Patanjali Yoga. Dette er en yogastil som har fokus på teknikk og linjering i kroppen. Øvelsene tilpasses til hver en kropp, nybegynnere så vel som viderekommende. Ta med egen yogamatte og det anbefales også yogautstyr som blokker og yogabelte om du har/ er vant til å bruke det.

Anne Siv har erfaring i alt fra barselyoga, yoga for rygg, restorative/ rolig yoga, vinyasa, klassisk yoga til senior yoga 60 +.



Langhelgen i Spania passer for nybegynnere eller for deg som har praktisert yoga over tid. All undervisning er på norsk. Det er yoga for deg og bare deg, med det utgangspunktet du har.



Inkludert i prisen:

Flyreise fra Stavanger til Alicante – direkte fly

Bagasje

Transfer fra og til flyplassen – hotellet

6 yogatimer med tilpassede øvelser med norsk leder

3 netter i delt dobbeltrom på lekre Hotel La Laguna Golf & Spa

Frokost og middag daglig

Herlig fellesskap og forslag til aktiviteter

Begrenset antall plasser

Jomfrureiser
Pb 12, Rådmann Halmraststvei 10
1300 Sandvika NORGE

Tlf + 47 67 55 80 80
jomfru@jomfrureiser.no
www.jomfrureiser.no

medlem RGF, IATA, NRF