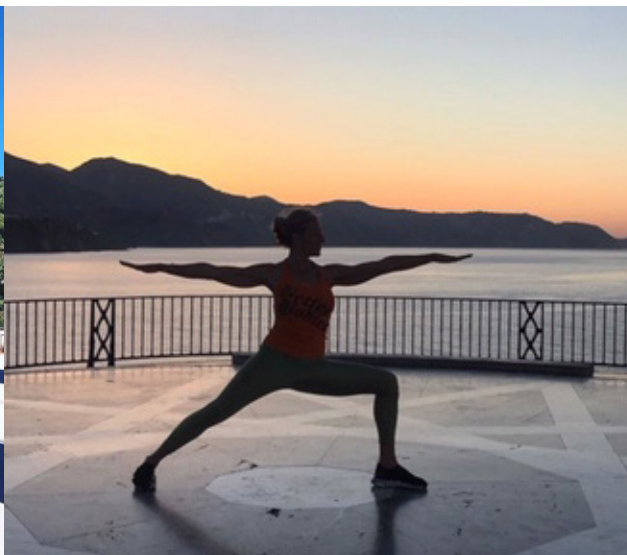


YOGA & DETOXHELG I MALAGA 24-27 AUGUSTI



FÖLJ MED PÅ YOGA & DETOXDAGAR! PÅ MAGISKT VACKER RETREAT NÄRA MALAGA, SPANIEN

Yoga- och detoxhelgen hålls i Malaga med fokus på avkoppling, återhämtning och energi för kropp och själ med yoga och detoxkost i tre dygn.

Vi bor på en vacker retreatplats som tar emot yogagrupper från hela världen, ca 20 minuter med bil från Malaga city. Den stora moderna yogasalen är nybyggd, med underbar utsikt ner mot kustremsan (ca 30 min promenad). Njut av poolen, solen och en fridfull och återhämtande omgivning mellan yogapassen varje morgon och kväll.

Förutom yogan så laddar köket med härliga måltider huvudsakligen av grönsaker och frukter för att ge oss en helpension med fokus på detox och vegetarisk mat. Det finns örtteer att njuta fritt av mellan målen.



**Klasserna leds av Cecilia Belin,
yoga- och mindfulnesslärare, fysioterapeut.**

Yoga och meditationsklasserna anpassas efter olika målsättningar som till exempel att lösa upp spänningar i kroppen och sinne, ge dig en grund för ditt egna dagliga yogaprogram att ta med hem och/eller att fördjupa dina befintliga kunskaper.

Oavsett om du är nybörjare eller har mer erfarenhet, är en vistelse här gjord för dig som vill ha en kort paus från den stressiga vardagen och få fokusera på dig och fylla på din energi och kraft. Dagarna kan bli ett tillfälle att fördjupa dig i den fysiska, känslomässiga, mentala och andliga guidningen som yoga kan erbjuda.

Gruppernas storlek är begränsad för att säkerställa att varje deltagare får tillräcklig individuell uppmärksamhet.

**OBS! Begränsat
antal platser**

WWW.CECILABELIN.SE

TELEFON: 0708 71 05 50, FACEBOOK: CECILIA BELIN AB, INSTAGRAM: CECILIA.BELIN

YOGA & DETOXHELG I MALAGA 24-27 AUGUSTI

PRELIMINÄRT SCHEMA FÖR YOGA & DETOXDAGARNA:

LÖRDAG 24/8

Start kl 13. Malaga, uppsamling och genomgång av dagarna.

Gemensam lunch vegetarisk/detox

Yoga kl 16–17.30

Gemensam välkomstmiddag vegetarisk/detox

SÖNDAG 25/8

Yoga kl 7.30–9

Frukost, detox

Egentid

Lunch ca kl 13 vegetarisk/detox

Egen tid

Yoga kl 16–17.30

Middag ca kl 18.30, vegetarisk/detox

MÅNDAG 26/8

Yoga kl 7.30–9

Frukost, detox

Egentid

Lunch ca kl 13 vegetarisk/detox

Egen tid

Yoga kl 16–17.30

Middag ca kl 18.30, vegetarisk/detox

Föreläsning om hälsa

TISDAG 27/8

Yoga kl 7.30–9

Frukost detox

Avslutning och hemfärd kl 11



Se mer från det vackra retreatet:

<https://youtu.be/U9rDHYp1qVc>

Vad ingår?

- Del i dubbelrum,
- Sex yoga och meditationsklasser.
- Helpension (frukost, lunch och middag), detox och vegetarisk mat.
- En föreläsning om hälsa – hur du håller dig frisk och pigg!
- Lån av yogamattor, klossar, band, bolster och filter.

Vad ingår inte?

- Tåg eller flygbiljett.
- Transfer (20 min mellan flygplats och yogaretreat, ca 300 SEK med taxi).
- Försäkringar.

Anmälan & betalningsvillkor

Pris 6 700 kr per person
Anmälningsavgiften är 3 000 kronor och betalas inom 10 dagar efter att ni erhållit er bokningsbekräftelse. Betalning sker till Bankgiro 5085-7143, Cecilia Belin AB. Skriv ditt namn samt "Malaga augusti –19" som meddelande. Kvitto skickas via e-post så fort betalningen registrerats. Anmälan är bindandet (läs mer under rubriken "Regler för avbokning") Faktura för slutbetalning om 3 700 kronor skickas till er

via e-post och ska betalas senast 25 juni 2019 eller enligt överenskommelse. Enkelrumstillägg tillkommer.

Tips på flight

Direktflyg, 4h, 20 min
Pris ca 1 600 SEK tor (priset är från 6 maj 2019)

LÖRDAG 24/8

Arlanda–Malaga,
06:15 Arlanda, SAS
Anländer
10:40 AGP, Malaga

TISDAG 27/8

Malaga–Arlanda
14:30 AGP, NORWEGIAN
Malaga
Anländer
18:40 Arlanda, Stockholm

Flygresor kan du söka på
www.flygresor.se
www.momondo.se

Regler för avbokning

Anmälningsavgiften återbetalas ej. I händelse av avbokning 60 dagar eller mer före resan återbetalas allt utom anmälningsavgiften. 40 dagar eller mindre före resan återbetalas inget men du kan överlåta den till någon annan person.

Varmt välkommen!