

Lyxig yogaretreat till Bali - gudarnas ö.



16 - 25 mars 2018. Max antal elever 9.

Följ med Annette på en magisk yogaresa till Bali, ön som är en av dem mest andliga platserna på jorden. Här bor vi i lyxiga Villa Selat utanför Ubud omgiven av regnskog och risfält. Vi kommer att ha denna vackra villa för oss själva tillsammans med en fantastisk personal. Här får du möjlighet för att bara vara, njuta av den underbara miljön och fördjupa din egen yogapraktik.

Pris: 15.900 kr exkl. flygresan. Rese-, sjuk- och olycksfallsförsäkring ingår inte.
Anmälningavgift: 3000 kr för att garantera din plats.

Detta ingår:

Sju dagars retreat (nio övernattningar i dubbelrum)

Transfer till/från flygplatsen på Bali.

Frukost, lunch och middag alla dagar. Frukt och te hela dagarna.

Två yogaklasser dagligen

En balinesisk massage

Guidade vandringar i regnskog och guidade cykelturer.

Två dagsutflykter samt en kvällsutflykt med middag i Ubud.

Heldagsutflykt till Ubud inkl. yogaklass på Yoga Barn Studio.

Introduktion till Balinesisk ceremoni

Namasté

Annette

Ankomst

Vi ankommer till Bali den 16 mars och inlogerar oss i Villa Selat, (se foton på Instagram villa_selat) Denna villa ligger i området Gianyar ca 15 min bilresa från Ubud. Ett vackert ställe som vi har helt för oss själva där ett fantastisk personal tar hand om oss på bästa möjliga sättet.

Vi bor i stora lyxiga tvåbäddsrum inredd i balinesisk stil. Maten som serveras är vegetarisk och nyttig med underbara balinesiska smakar.

Den 17 mars infaller en stor och viktig helgdag på Bali, Nyepi (tystnadens dag). Det kommer såklart att finnas personal i huset och vi kan i lugn och ro använda dagen till att slappna av, vila och bara landa mentalt på Bali. Jag kommer även att guida er i meditation. Söndag den 18 mars starter yogaretreaten 🙏

Morgon och kväll yogar vi tillsammans i villans tillhörande yogashala som ligger nere i regnskogen. Morgonklassen kommer att vara kl 7-9 och eftermiddagsklassen ca 16.30-18.00, med förbehåll för ändringar. Mellan yogaklasserna finns det gott om egen tid för dig att styra över. Ligga vid poolen, få underbara massagebehandlingar, gå på regnskogs vandring med guide, cykla på landsbygden med guide. Vissa dagar kommer vi att åka på utflykter vilket såklart är frivilligt. Det blir ett besök på ett traditionellt balinesiskt vattentempel, ett besök på Sanur Beach och en heldag i Ubud, där vi även kommer att besöka Yoga Barn studio och vara med på en yogaklass.

Flygresan ingår inte i priset men jag hjälper dig gärna att hitta lämpliga flyg samt arrangerar om du vill samåka.

I samband med din anmälan får du en utförlig information över vad som är bra att veta inför en Bali-resa, praktisk information, klimat, vaccination med mera.

Anmälan sker till annette@studioyoganu.se

Tveka inte att höra av dig om du har frågor.

Namasté

Annette

Tel: 0705-460931

