

# Välkomna till höstens yogaretreat 12-14 oktober.

I mitten på oktober kryper höstmörkret närmare och vi behöver förbereda kropp & själ inför den kalla och mörka årstiden.

Annette och Petra inbjuder till en helg där du får möjlighet för att pausa vardagslivet och fokusera helt på dig själv. Vi fyller dagarna med yoga, vila, bastubad, massage, sköna promenader i skogen. Det serveras god, näringsrik och vegetarisk mat.



Helgens tema är flow & restore, klasserna kommer bestå av både fysisk yoga samt yinyoga, allt för att du både ska få arbete igenom kroppen för att hitta elden och passionen, och kunna få landa och hitta din återhämtning. Yogan anpassas efter alla deltagare, nybörjare såväl som erfarna yogis.



Platsen är Vallåsens Vårdshus som finns vid Hallandsåsens norra anslutning, omgiven av skog och stillhet. Vallåsen inbjuder verkligen till rekreation för hela dig.

Pris: 3 595 kr

Detta ingår i priset:

- två övernattningar i delat dubbelrum (tillägg 150 kr/natt i enkelrum)
- frukost, lunch & middagar samt fika på fredagen.
- alla yogaklasser

Bokning och betalning:

Anmälan är bindande och sker till [info@studioyoganu.se](mailto:info@studioyoganu.se)

Vid bokning betalas en anmälningsavgift på 1 000 kr. Resterande betalas senast 12 september 2018.

Namasté

Annette & Petra

