

YOGA & VANDRA I NERJA

5-11 november 2024



Yoga & vandringsresa

När Sverige är som mörkast följ med oss på en välgörande yoga och vandringsresa till Nerja på den spanska solkusten. Ge dig själv möjlighet att ladda "batterierna" med ljus, värme, yoga, vandringar, trevligt sällskap, utflykter, dopp i havet, god mat och dryck etc. Dagarna kommer att inledas med skön yoga på takterrassen. Vi kommer att erbjuda vandringar utmed havet, i den vackra naturen i bergen och i ravinen där floden Rio Chillar mynnar ut. Du väljer förstås själv hur du vill spendera din dag. Ibland kanske du föredrar att göra egna små utflykter eller bara stanna kvar i huset och njuta av trädgården eller stanna vid poolen med en god bok.

Om Nerja

Nerja är en liten mysig stad som är omgiven av vackra berg och har fått pris som Spaniens vackraste kustort.

Här finns stränder, gränder, trevliga små caféer och restauranger. Nerja har ett behagligt klimat året om och medeltemperaturen är runt 20 grader i början i november. Havet bjuder på bad runt 20 grader. Från vårt boende promenerar du på några minuter till en välsorterad matbutik och några små restauranger och på 15 minuter når du till Nerjas finaste strand, Burriana beach. Till centrum tar det 20 minuter att promenera och där hittar du många restauranger, caféer, butiker, Balcón de Europa (Nerjas mest kända sevärdighet) etc. Det finns flera platser som är värda att besöka runt Nerja t ex Frigiliana (flera vandringar utgår härifrån), den vita byn (6 km) och de spektakulära grottorna, Cueva de Nerja (3 km).



Så här kan en dag se ut

07.30-08.45 Yoga på takterrassen

08.45 Härlig förstärkt frukost

10.00- ca 15.00 Vandring eller egen aktivitet

I år kommer vi satsa på medelsvåra vandringar samtliga dagar men för dig som önskar erbjuds du två mer utmanande vandringar under veckan som exv El Cielo, Karavanvägen inkl levador (från Frigiliana via Maro till Nerja) Plats för fria aktiviteter sen eftermiddag/kväll – bad i pool eller hav, massage, padel, gå ut och äta etc

När

Vi startar vår vecka tillsammans tisdagen den 5 november (incheckning från kl 15.00) och avslutar den måndagen den 11 november (utcheckning senast kl 12.00)

Boende utöver det vanliga

Vi bor och gör yoga i en nyrenoverad, spektakulär villa med takterrass som har fantastisk utsikt mot staden, havet och bergen. Villan är spaciös och har 10 unika dubbelrum med egna badrum och AC (varmt/kallt). Villan är omgärdad av en fin trädgård med flera olika platser att slå sig ner på och bara njuta. Här finns en stor pool med tillhörande poolhus med kök och stor grill. Du kan också njuta av ett bastubad och en stund i jacuzzin. Inne i huset finns stora sociala ytor i form av matsal, ett välutrustat kök, ett biljardbord, en liten vinkällare och ett gym för den som önskar. Wifi i hela huset samt tillgång till tvättmaskin.



Investering

Pris för veckan: 10 500 kr inkl anmälningsavgift på 4 000 kr som betalas vid anmälan. **OBS!** återbetalas ej vid eventuell avbokning. Resterande belopp betalas senast 6 veckor före avresan. **OBS!** Boka inte ditt flyg förrän du fått klartecken från oss





Vad ingår?

- 6 övernattningar i 2-bäddrum (inklusive handdukar och lakan)
- Välkomstmiddag på ankomstdagen
- Härlig frukost samtliga dagar
- Vandringar samtliga dagar
- Yoga varje morgon på takterrassen
- Praktisk hjälp med att samordna och boka transfer till och från flygplatsen
- Tillgång till slutna Facebookgrupp – samordna flyg, taxi, frågor, etc
- Vi ordnar massör som kommer till villan – självkostnadspris
- Vattengympa 2 eftermiddagar



Vad ingår inte?

- Flyg
- Transfer till och från flygplatsen
- Måltider som ej är specificerade

Tips

Gå in på www.flygresor.se för en snabb överblick på vilka avgångar som finns. När du hittat en resa som passar dig gå in på det flygbolags hemsida och boka där. Ofta både billigare och säkrare. **OBS!** Boka inte din resa innan du fått klartecken från oss.



Boka din plats

Anmälan görs till yoga@yogakraft.se
I samband med din anmälan får du en faktura på anmälningsavgiften. Om du har några frågor kan du kontakta Ulrika via mail eller mobil [070-5100054](tel:070-5100054).

Avbokningsregler

Bokningsavgiften återbetalas ej om du avbokar din plats. Du kan dock överlåta din plats till någon annan och på så sätt få tillbaka din bokningsavgift. Vid avbokning efter erlagd slutgiltig avgift återbetalas avgiften om vi eller du hittar en ersättare som kan ta platsen. Du kan också kontrollera om din hemförsäkring har skydd vid en eventuell avbokning.

Vi som arrangerar

Ulrika Berglind "yogalärare & vandringsledare"
Ina Anveden Berglind "alltiallo"

Medhjälpare

Lena Lignell "alltiallo"
Anneli Wikström "alltiallo"
Tony Ellis "vandringsledare"