

YOGA OCH MINDFULNESS I VACKRA TOSCANA 23-27 OKTOBER 2016

KOM MED OSS TILL TOSCANA FÖR YOGA & MINDFULNESS - DEN PERFEKTA BOOSTEN INFÖR VINTERMÖRKRET.
VI ERBJUDER VÄRME, GOD MAT, FANTASTISKT BOENDE, INSPIRATION, YOGA, MINDFULNESS OCH EN HEL DEL ANDRA AKTIVITETER.

VI BOR PÅ AGRITURISMO DIAC CERONI SOM ERBJUDER FAMILJÄR STÄMNING MED MAGISK UTSIKT ÖVER TOSCANAS BÖLJANDE KULLAR.
MATEN SOM SERVERAS ÄR EKOLOGISKT ODLAD PÅ GÅRDEN OCH TILLAGAD MED ÄKTA ITALIENSK KÄRLEK.



VÅRA DAGAR TILLSAMMANS SER UNGEFÄR UT SÅ HÄR:

07:30 -09:00 MEDITATION + YOGA
09:00 – 10:00 FRUKOST
10:00 – 12:30 WORKSHOP
12:30 – 13:30 LUNCH
13:30 – 17:00 EGEN TID FÖR ANDRA AKTIVITETER
17:00 – 18:00 YOGA
19:00 20:45 MIDDAG
21:00 -21:30 MEDITATION

ÖVRIGA AKTIVITETER FÖRUTOM ATT KOPPLA AV VID POOLEN:

RIDNING
CYKELTUR
OLIVOLJA - FÖLJ HELA PROCESSEN FRÅN TRÄD TILL OLIVOLJA
VINPROVNING
PROFESSIONELL COACHING - FÖR DINA DRÖMMAR OCH MÅL -
DET PERSONLIGA LEDARSKAPET
INGÅR INTE I RESANS PRIS UTAN BETALAS PÅ PLATS - FÖR PLANERINGENS
SKULL ANMÄL GÄRNA DITT INTRESSE VIA MAIL FÖRE AVRESA.

ANKOMST ÄR SEN KVÄLL SÖNDAG 23 OKTOBER - RETIREATEN STARTAR MÅNDAG MORGON OCH PÅGÅR TILL TORSDAG LUNCH - DÄREFTER SKER
TRANSFER TILL FLYGPLATS.



I RESANS PRIS 7500:- INGÅR:
DEL I TVÅ-, TRE-, ELLER FYRBÄDDSRUM (ENKELRUM FINNS MOT EN EXTRA KOSTNAD)
HELPENSION (FRUKOST, LUNCH OCH 3-RÄTTERS MIDDAG)
HELA KURSEN MED YOGA, WORKSHOPS OCH MEDITATIONER.
TRANSFER TILL OCH FRÅN FLYGPLATS (SÖNDAG 23 OKTOBER OCH TORSDAG 27 OKTOBER)



FLYGRESAN BOKAR OCH BETALAR DU SJÄLV.

REKOMMENDERAT ÄR ATT FLYGA MED RYANAIR FRÅN GÖTEBORG TILL PISA (AVGÅR SÖNDAG OCH RETUR TORSDAG)

ANMÄLAN GÖRS VIA MAIL TILL ULRICA@ULRICAKOLLBERG.SE ELLER SUZANNE.ALMBRING@GMAIL.COM
VID ANMÄLAN BETALAS EN ANMÄLNINGSavgift PÅ 2000:- (EJ ÅTERBETALNINGSBAR) RESTERANDE 5500:- BETALAS 40 DAGAR FÖRE AVRESA.
ANTAL PLATSER ÄR BEGRÄNSAT TILL 20 PERSONER.
INBETALNING SKER TILL BANKGIRO 689-4992 (VÄNLIGEN ANGE NAMN)

VID ANMÄLAN ANGE EVENTUELLA ALLERGIER ELLER LIKNANDE

HÄLSNINGAR SUZANNE OCH ULRICA



YOGA INSTRUKTÖR
HATHA YOGA
ASHTANGA YOGA
YIN YOGA



PROFESSIONELL ICF COACH
NLP PRACTITIONER
MINDFULNESS INSTRUKTÖR
ENNEAGRAM PRACTITIONER

