

Information Costa Rica 20 - 27 januari 2018

Vad roligt att du är intresserad av att följa med oss till Costa Rica för yoga, mindfulness och mental träning. Tänk att släppa vardagen och totalt få fokusera på dig själv! En totalupplevelse för både kroppen och sinnet! Med en nyfikenhet på livet!

Kursen kommer delvis hållas i den vackra yogashalan på Batik Villas och på terrassen där vi bor på The Floating House med start den 20 januari till och med den 27 januari. Varje dag kommer du att få ta del av två yoga- och meditationsklasser samt tänkvärda workshops/föreläsningar i Mindfulness och Mental träning.



Boende på The Floating House

The Floating House ligger på en mycket vacker plats som ger känslan av regnskog samtidigt som det ligger endast 150 meter från den fantastiska naturstranden Playa Hermosa vid Stilla havet. Du som väljer att boka boende på The Floating House kommer att få del i dubbelrum i en stor villa som är designad med balinesiska och tropiska influenser. Villan har flera badrum, kök där maten serveras, relaxytor och pool. Här ingår städning varje dag, sängkläder, kassaskåp och wifi. Om du föredrar att hitta annat boende så hjälper vi gärna till med tips.



Mat

Maten som ingår i kursavgiften är 7 enklare frukostar bestående av frukt och kaffe/the, 7 bruncher och 4 middagar. All mat serveras på The Floating House.

Maten kommer att vara vegetarisk med god variation. Från morgonen och hela förmiddagen kommer det finnas the, kaffe och härlig frukt från Costa Rica. Efter yogan och förmiddagens workshop kommer det att serveras en stor brunch bestående av färgstark närodlat mat och fina vegetariska rätter. Första kvällen har vi en gemensam välkomstmiddag, sista kvällen har vi en avslutsmiddag och däremellan ytterligare två middagar.

Övriga middagar kan du välja att laga till själv i köket på The Floating House eller så besöker du någon av alla mycket trevliga restauranger som finns.

Yoga

Yogan och meditationen kommer att ledas och guidas av **Dalie Bäfverfeldt** som främst lär ut Vinyasa och Yin yoga. Hennes flöden är kraftfulla och dynamiska med stark betoning på att känna in din egna kropp samt lära dig att anpassa yogapraktiken helt efter din förmåga från dag till dag.

Dalies intention som lärare är att ge varje elev en helhetsupplevelse som kan ta dig till en plats hos dig själv där du kan finna närvaro, koncentration, fysiskt välbefinnande, inre styrka, frid och harmoni. Om du är helt ny till yoga rekommenderar vi att du yogar under hösten för att på så vis få ut mer av den dagliga yogaundervisningen i Costa Rica. Vid intresse är du varmt välkommen att komma och prova på att yoga med Dalie på någon utav de studios hon lär ut på i Göteborg.

Workshops/föreläsningar

Workshops och föreläsningar kommer att ledas av **Ulrica Kollberg**. Ulrica brinner för att se och bidra till att individer, grupper och relationer växer, utvecklas, finner glädje och harmoni. Ser livet som en helhet där allt i samverkan skapar hälsa, energi, framgång och glädje. När du mår bra brukar det också gå bra, eller hur?

Under dessa dagar kommer teori och övningar att varvas utifrån Mindfulness och Mental träning. Du får möjlighet att blicka inåt, titta närmare på beteendemönster, drivkrafter och motivation. Här behöver du inga andra förkunskaper än ett öppet sinne och en nyfikenhet på dig själv. Ulrica är Professionell Coach och kommer även att erbjuda coaching för den som är intresserad av att enskilt göra det. Mer information om Ulrica hittar du på www.ulricakollberg.se

Investering, bokning och betalning

Hela kursen och mat enligt ovan: 8.700:-

Förmedlat boende på The Floating House 7 nätter: 7.400:-

Totalpris: 16.100:-

Bokning görs via mail till:

ulrica@ulricakollberg.se eller dalie@daliyoga.com

Vid bokning för att säkra din plats så betalas en anmälningsavgift in på 3.000:-. Detta görs inom 14 dagar från anmälan. Din anmälan är bindande.

Resterande del betalas in senast den 1 december.

Samtliga inbetalningar görs till Bangiro 5137-6580.



Flyg och övernattnig i San José

Flygresan tar ungefär 16 timmar och den bokar du själv via lämplig resebyrå. De flesta flighter ankommer på kvällen till San José så en övernattnig där första natten är att föredra. Hotellet vi rekommenderar heter Hotel Riviera och ligger nära flygplatsen. Vi hjälper gärna till med tips kring transfer till Santa Teresa. Är ni en grupp som ankommer samtidigt så kan vi hjälpa till med att samordna detta.

Är det något du undrar över så är det bara att maila oss.
Vi ser framemot att få göra denna resan tillsammans med dig!