

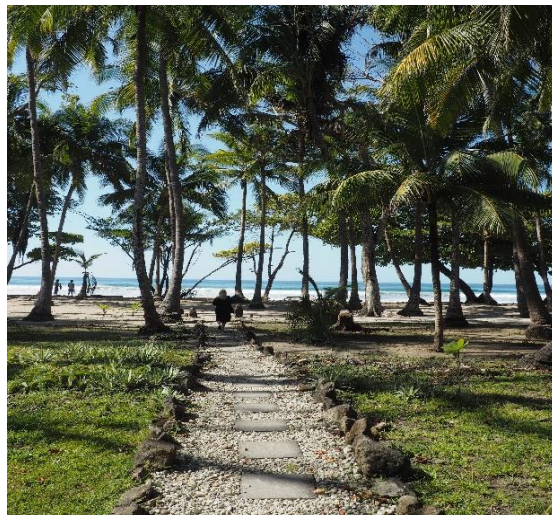
Information Costa Rica 6 - 13 januari 2019

Vad roligt att du är intresserad av att följa med oss till Costa Rica för yoga, mindfulness, personlig utveckling, upplevelser och lugn i en fantastisk miljö. Tänk att släppa vardagen och totalt få fokusera dig själv! En totalupplevelse för både kropp och sinne!

Kursen kommer hållas i det vackra yogashalan på La Casona med utsikt över havet med start den 6 januari till och med den 13 januari.

Varje dag kommer du att få ta del av två yoga- och meditationsklasser samt tänkvärda workshops/föreläsningar. Vill du lägga till mer upplevelser så hjälper vi dig gärna med det. Det finns möjligheter till surfing, zipline, ridning och andra utflykter.

Det kommer även att finnas möjlighet till massage.



Boende på La Casona

La Casona ligger på en mycket vacker plats precis vid den fantastiska stranden Playa Santa Teresa vid Stilla havet.

Du som väljer att boka boende på La Casona 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 2 middagar. All mat serveras på La Casona.

Maten kommer att vara vegetarisk med god variation. Från morgonen och hela förmiddagen kommer det finnas the, kaffe och härlig frukt från Costa Rica. Varje dag kommer det att serveras en stor brunch bestående av färgstark närodlat mat och fina vegetariska rätter.

Första kvällen har vi en gemensam välkomstmiddag och sista kvällen har vi en avslutsmiddag.

Övriga middagar kan du välja att laga till själv i köket om du väljer att bo på La Casona eller så besöker du någon av alla mycket trevliga restauranger som finns alldeles i närheten.

Yoga/Meditation/Workshops/Föreläsningar

Dagarna kommer att ledas och guidas av **Catarina Olvenmark från Yogayama Göteborg, Ulrica Kollberg samt Mariell Ehlin som kommer att vara gästlärare under veckan.** Yogan blir lugn och mjuk Vinyasa och Yin yoga. Inspirerande och utvecklande workshoppar och föreläsningar för personlig utveckling och hälsa.

Investering, bokning och betalning

Hela kursen och mat enligt ovan: 8.700:-
Förmedlat boende på La Casona 7 nätter: 7.900:-
Totalpris: 16.600:-

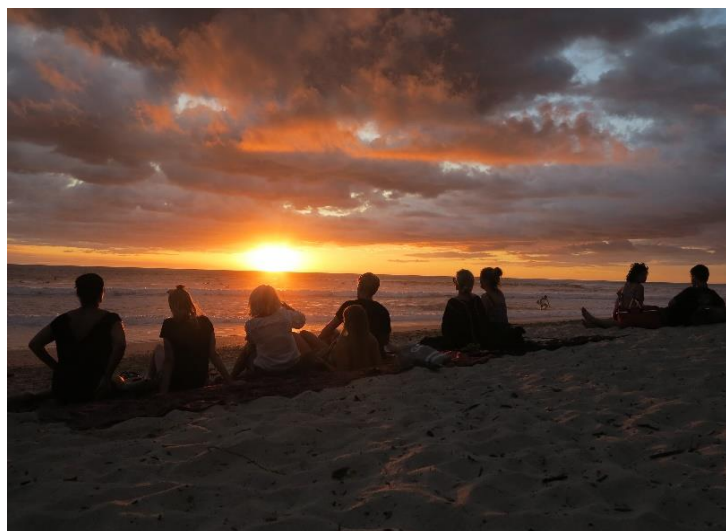
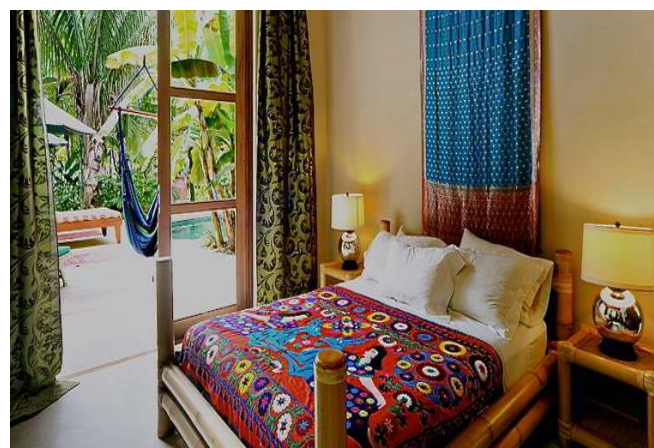
Bokning görs via mail till:

ulrica@ulricakollberg.se eller infogbg@yogayama.se

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 15 november. 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 flygter 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!

Ulrica & Catarina

