

BALUNA RETREAT VED COMOSØEN

Program Foråret 2024



Har du lyst til at skabe noget langsom tid til egenomsorg?

Baluna yogaretreat tilbyder en helhedsorienteret yogapraksis bestående af Vinyasa, Hatha, Restorativ og Ansigtstyoga. Du kommer til at arbejde med din indre og ydre balance gennem kropsbevidsthed, styrke, smidighed, ro og afspændthed i tæt forbindelse med dit åndedræt.

Maden er enkel, sund og nærende, så den understøtter den fysiske proces. Der vil desuden være mulighed for at gå på opdagelse i både bjerg og by i det helt vidunderlige område ved Comosøen.

Der er kun 8 pladser på hvert retreat. Så skynd dig at tilmelde dig.

GENEREL INFORMATION:

Området:

Yogaretreatet finder sted i naturomgivelser på bjerget Monte Carate ved Comosøen. Undervisningen foregår udenfor, hvilket giver rig mulighed for at få den beroligende effekt fra naturen. Rammen er den smukke Comosø og de stolte bjerge, der omkranser den.

Vi skal bo i en lille nyistandsat hytte, hvor det både er muligt at sove indenfor eller ude i et nybygget shelter.

Har du mere brug for dit eget sted, er det muligt at tilkøbe et værelse i byen, der ligger i gåafstand fra yogaretreatet (www.hotelfioroni.it/it/home).

Pris:

3500 kr

I prisen er inkluderet:

Yogaundervisning (7 klasser samt et individuelt ansigstyoga program på 10 minutter, du efterfølgende kan lave derhjemme) kost, logi, transport til og fra lufthavnen i Italien.

Tilmeldingen er først gældende ved betaling via reg. nr. 2316 konto 9035238899 (skriv navn samt nummer på retreat)

DATOER:

FØRSTE RETREAT 15-18 MARTS

ANDET RETREAT 12-15 APRIL

TREDJE RETREAT 3-6 MAJ

FJERDE RETREAT 17-20 MAJ

FEMTE RETREAT 31 MAJ - 3 JUNI

Fly:

Du skal selv booke din flybillet. Jeg anbefaler at du køber direkte via ryanairs hjemmeside: <https://www.ryanair.com/dk/da>

Du bliver hentet og bragt til lufthavnene i Italien.

FORLØBIGT PROGRAM:

Fredag aften:

Ankomst og indkvartering

Te/ nødder og frugt

Blid godnatyoga med fokus på ro og hvile

Lørdag:

Let morgenmad te/kaffe

Hatha Yoga med fokus på balance og styrke

Frokost

Vandretur på bjerget

Ansigstyoga og blid Vinyasa med fokus på at afspænde og smidiggøre hele kroppen

Aftensmad

Aften meditation

Søndag:

Let morgenmad

Vinyasa flow

Sparring på individuelt ansigstyogaforløb

Frokost

Vandretur til byen

Ansigstyoga og restorativ yoga med fokus på at afspændende krop og ansigt

Sparring på individuelt ansigstyogaforløb

Aftensmad

Bål meditation

Mandag:

Morgenmad med mulighed for at smørre madpakke til flyrejsen.

Morgenyoga og farvel