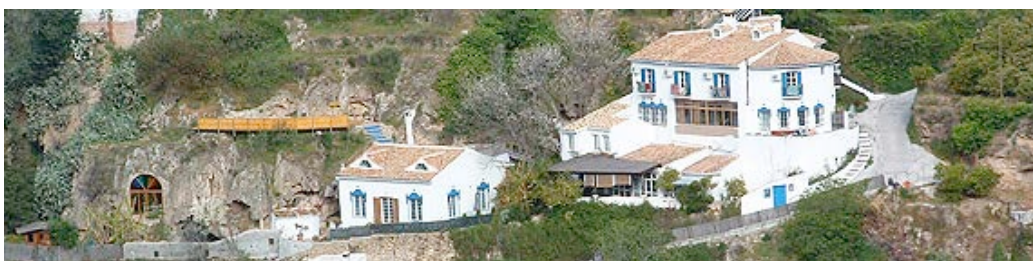


Välkommen till...

# YOGAKURS I SOLEN

## med Yoga Evita

*den 19-25 april, 2015*



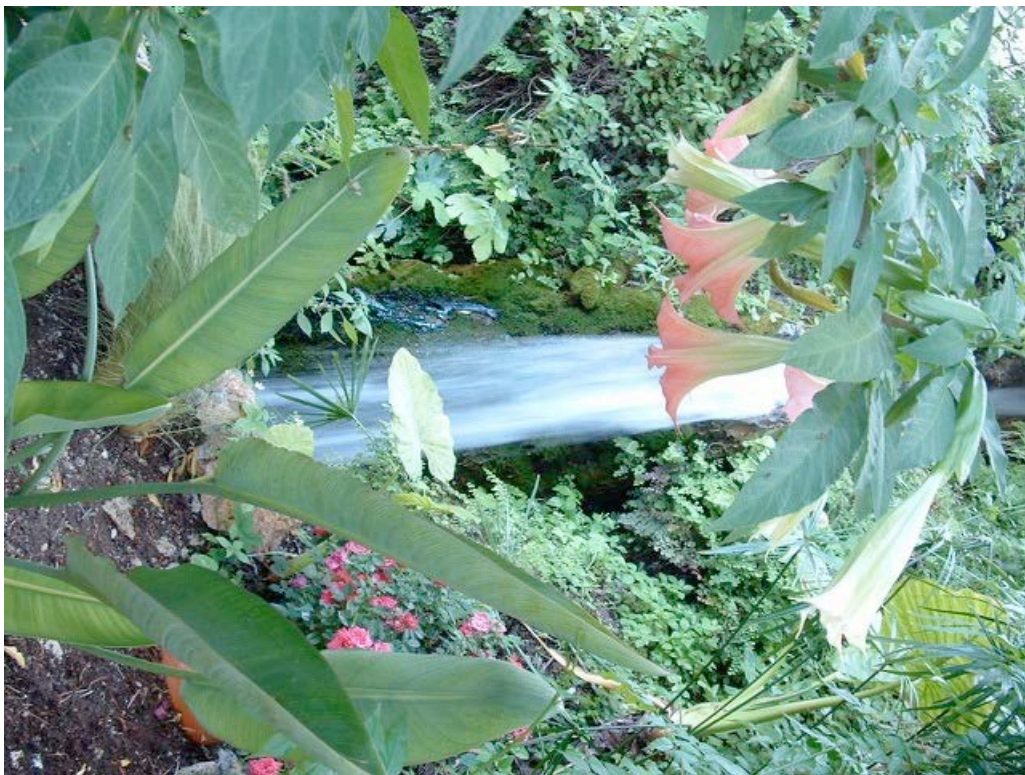
Jag, EVITA, har haft yogakurser på detta underbara ställe i flera år och står som arrangör för denna vecka. Om du vill uppleva en total frid i kropp och själ, så häng på...allt är till vårt bästa, så "Go for it"!



I en jämförelse med de platser/retreats jag besökt genom åren, har detta ställe "allt"!



Yogasalen med 5 meters takhöjd, meditationsgrotta innanför, för att ge dig en djupare dimension, samt allt vatten som rinner under oss när vi yogar. Blommor, växter överallt, samt denna smakfulla stil som är som en röd tråd "all over".



Att vandra blir "ett måste", för att uppleva naturen, med sitt överflöd i smak och upplevelse. "Det regnar manna ifrån himlen".



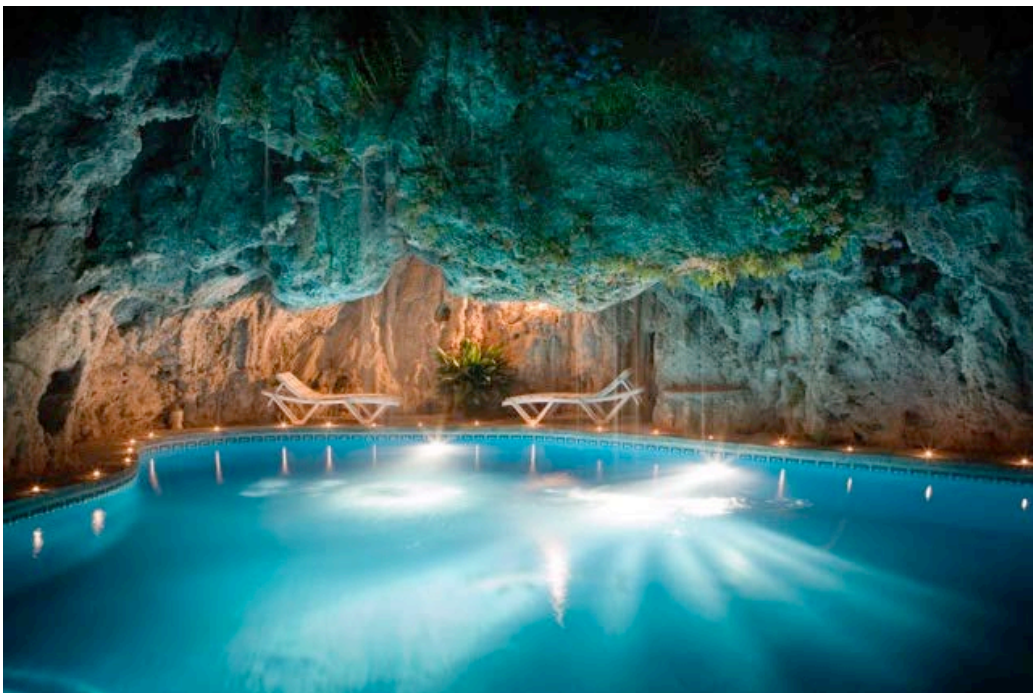
Maten är gudabenådad = det bästa vegetariska jag någonsin har ätit. Tack till Gloria och Simon.  
Säg till i god tid om du har särskilda önskemål gällande kosten. Det mesta går att lösa.



Rummen är sagolika och vi har möjlighet att vakna utvilade varje morgon.



Vi har denna underbara plats reserverad för oss, så säg till om du vill vara med på detta.  
Som alltid - du tar och du ger. Detta tillfälle är till för oss!!!!  
Simma lugnt så ses vi i vår.



## ..... INFORMATIONSRUTA .....

För att din vistelse ska bli så bra som vi alla hoppas, följer nedan praktisk information. Läs den noga. Undrar du över något, så tveka inte att kontakta mig. Kontaktinformation kommer i slutet av texten.

Vi yogar två/tre pass per dag. Totalt minst fyra timmar. Ett mjukare morgonpass med fokus på andning och stretch, samt ett något mer fysiskt eftermiddagspass med KUNDALINIyoga. På kvällarna har vi gemensam samling med sång, skratt, meditation/yoga och flera överraskningar som stället har att bjuda på. Åtminstone en gång värmer vi upp den stora "svenska" bastun. Härlig saltvattenpool finns.

Vill du ha något annat att dricka förutom kaffe/te/vatten finns det att köpa till självkostnadspris.

Möjlighet till härliga vandringar, finns varje dag - tillsammans eller som det passar var och en. Ta med bekväma skor - gymnastiskor går bra.

Om önskan finns att åka till den historiska staden Ronda och/eller ner till havet, så kan vi avsätta en halvdag. Vi ger oss av efter morgonyoga och frukost, kommer tillbaka till middag och kvällspass. Resvägen är sagolik, nästan överkligt vacker, med berg och dalar - mycket kurvor!

Hela stället är rökfritt och rökning är inte tillåtet på området.

I kursavgiften ingår del i dubbelrum. Transfer efter behov.

Utcheckning sker lördag förmiddag.

Det är viktigt att känna till, att av administrativa skäl, så är det ett privat hus vi hyr – inte ett hotell. Se till att du har en bra reseförsäkring!

Alla rum har luftkonditionering som både kan kyla och värma; bekväma sängar, värmemadrasser, hårtork, vattenkokare samt kassaskåp.

Rummen städas inte och du behåller ditt sänglinne och handdukar under din vistelse.

Du bör själv ta med dig badhandduk att ha vid poolen och bastun.

Stor frukostbuffé och middag ingår i kursavgiften. Kosten är hälsosam och vällagad. Rester från dagen innan ställs fram, om någon skulle bli hungrig mellan målen. Du har fri tillgång till vatten, te och kaffe under hela vistelsen.

### **BETALNING**

Kursavgiften är 790 €. Omräknare finns på min hemsida under "betalning". Tillkommer: flygresa.

För att garantera din plats, ombeds du att betala in en anmälningsavgift på 150€ (återbetalas ej) till:

Skandiabanken 9150-399575-7 Eva Lindblom. Uppge ditt namn på inbetalningen, tack. Konfirmera med mig innan betalning sker för bekräftelse på att det fortfarande finns plats kvar [evita@manymoods.org](mailto:evita@manymoods.org).

Resterande avgift betalas senast 6 veckor innan kursstart till kontot enligt ovan.

Eventuella betalningar på plats görs kontant och i euro (drycker mm). Centret saknar kontokortsmaskin och det är långt till bankomat.

Några förslag på flygbolag:

[www.ryanair.se](http://www.ryanair.se) [www.norwegian.se](http://www.norwegian.se) [www.flygstolen.se](http://www.flygstolen.se) [www.seat.se](http://www.seat.se) [www.flysas.se](http://www.flysas.se)  
[www.supersavertravel.com](http://www.supersavertravel.com)

Kanske har du tid o lust att komma före eller stanna kvar i Spanien efter kursen, för att besöka andra platser/sevärdheter. Jag ger gärna tips och information.

Mer foton och info: [www.manymoods.org/evita](http://www.manymoods.org/evita)