



RETREAT ALGHERO SARDINIEN

YOGA | MEDITATION | POSTURAL TRÄNNING

Resor med:
Maria Strömberg

EN DJUPGÅENDE

Semester

Sardinien Retreat - För att återansluta med dig själv och skapa en hållbar grund för ditt välbefinnande

Unna dig en omvälvande upplevelse av djup avkoppling med dagliga guidade yogasessioner och meditation, omringad av Sardinens böljande landskap och kristallklara vatten som vaggar din själ till lugn och ro.

Låt vår kock skämma bort dig med hemlagade måltider, noggrant tillagade med färska och autentiska italienska råvaror. Investera i det viktigaste – din egen hälsa och välbefinnande.

Packa din väska och låt Sardinien bli platsen där du återfinner ditt inre lugn och återupptäcker kraften i din kropp och själ. Välkommen till en resa mot inre harmoni!

Huset LYX & KOMFORT

Dyk in i en fridfull oas av harmoni och inre balans på detta unika Yoga & Meditations retreat. Upptäck djupgående lugn och enastående komfort i denna imponerande 11-rumsvilla, sprungen ur naturens skönhet och omgärdad av en trädgård som bjuder in till stillhet och reflektion. Här finns ett härligt kök är en plats för närvaro och gemenskap, utrustat med moderna bekvämligheter för att stödja ditt välmående. Utomhusområdet är en förlängning av den inre friden, med en rymlig uteplats, och en vidsträckt panoramautsikt över naturens skiftande landskap.

Oavsett om du söker ro på terrassen, önskar fördjupa din meditation eller utforska de vackra omgivningarna, kommer denna plats att överträffa dina förväntningar och bli ett minnesvärt kapitel i din retreat. Välkommen till detta helande utrymme där ditt inre välbefinnande står i centrum!



Sovrum

LYX & KOMFORT

Här väntar totalt 6 sovrum, var och en utrustad med en fridfull dubbelsäng och eget badrum, samt ytterligare 3 tvillingrum med utsikt över den grönskande trädgården och privata duschfaciliteter. Idealiskt för er som söker en plats för inre stillhet och samhörighet.





KOSTNAD FÖR BOENDE

Dubbelrum för 2 personer : 4500 kr PP

Tvillingrum för 2 personer: 5000 kr PP

Dubbelrum för 1 person : 7500 kr PP

PROGRAM

Yoga & meditation

Meditation 7:30 - 8:15

Öppnande Yoga 8:15 -10:00

Stärkande Yoga 16:00 -18:00

Vilande Yoga 20:30 - 21:30

Torsdag Tyst dag & vilodag

Meditation 9:00 - 10:00

Meditation 20:00 - 21:00

Postural träning

YOGA & MEDITATION

Den yoga som vi utövar är en fusion mellan Iyengar Yoga metoden och Postural träning från Optimum metoden.

Ursprunget för både dessa discipliner har växt fram genom en djupgående utforskning av funktionalitet och vad som bäst passar den individuella kroppen. Detta betyder att utövandet bör anpassas efter individen, inte tvärtom.

Övriga **KOSTNADER & MAT**

Utbildning, mat & kock 5000 kr PP

Frukost/Brunch serveras 10:05 och Middag 18:30.

Lättare lunchmat kommer ej lagas av kock men finnas tillgänglig i köket för de som väljer att stanna hemma under lunchtid



RESA & TRANSPORT

& lite annat

Det finns direkt flyg till Alghero från Stockholm. I nuläget kostar dessa resor mellan 2500 - 4000 kr.

Huset ligger 9 km från centrala Alghero, 4 km från centrum av Villanova Montenapoleone, 26 km från centrala Bosa och 13 km från havet, på landsbygden

Vi behöver därför hyra bilar tillsammans så vi kan göra upptäcktsresor och få havet lättillgängligt

Boka din plats:
mindfulnesskallan@gmail.com

Trots att det finns 18 sovplatser i huset, väljer vi att endast ta med 12 deltagare under den första omgången av denna spännande resa. Detta för att säkerställa känslan av rymd och närhet till upplevelsen. Med endast 12 platser tillgängliga, rekommenderar vi att du anmäler dig så snart som möjligt för att säkra din plats.



Vill du följa med? Anmäl dig direkt till Maria.

Hjärtligt Välkomna!

