

Yogaferie

med meditation og mindfulness

MAROKKO, Agadir

fra d. 6. oktober til 13. oktober 2018



MANA YOGA
V. CHRISTINA FERDINAND PEIFFER

Giv dig selv mulighed for at træde ud af den daglige rytme og nyde en periode i fred og fordybelse, med yoga og meditation 2 gange om dagen.

Ind imellem undervisningen, er der god tid til at tage på udflugter eller blot at være til stede, få hvilet, nyde livet og måske få læst en god bog. Og dermed kan du forhåbentlig vende tilbage til hverdagen med en opløftethed, styrke, nye indsigter og fornyet energi. Giv dig selv denne gave og forkæl din krop og dit sind. Der er max plads til 16 personer i gruppen og der vil blive taget hensyn til individuelle behov.



Vi laver yoga/meditation morgen og aften. Der vil blive undervist i Vinyasa yoga, yoganmotion, Yin yoga samt meditationer. Vi laver også mindfulness- og åndedrætsøvelser. Alt med fokus på de 7 chakras.



Du har hele dagen til egne udflugter, surfkursus eller selvforkælelse med f.eks. massage og Hammam.



Stedet vi bor på hedder Vila Mandala og er en skøn oase lidt uden for byen Banana Village. Stedet drives af englændere. Vila Mandala består af 9 lækre store værelser, de fleste med eget bad og toilet. Der serveres den skønneste vegetariske marokkanske mad. Morgenmaden er et kapitel for sig, med frisk frugt, smoothies, ægbrød, yoghurt og hjemmelavet müsli.



Vores yogashala ligger på 3. sal med udsigt til de smukkeste solnedgange udover Atlanterhavet. Lille pool med skøn terrasse hvor vi spiser. Til de kølige aftener er der en meget hjemlig stue med bøger, spil, guitar mm.

Vila Mandala tilbyder forskellige udflugter og aktiviteter, som kan arrangeres i mindre grupper, til yderst rimelige priser. Transport foregår i hotellets egne minibusser eller lokale taxi.

Paradise Valley, som er ca 30 min kørsel ind i landet. Lokale guider viser dig de smukkeste landskaber. Dale med floder, åer, vandfald og svømmesteder.

Agadir Souq, som det tætteste store marokkanske marked.

Hesteridning og Kamelridning, enten på stranden eller på nærliggende Ranch.

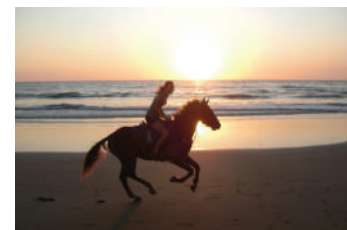
Essaouira, som er en meget smuk by med en stor smuk strand og autentisk fiskerleje.

Taroudant, som er en klassisk marokkansk by med bymure og 2 souqs med masser af lækre ting.

Hamman og Massage Priser ca. 250,- for Hamman og 1 times massage.

Surfundervisning, kan bestilles både hjemmefra og dernede. Enkelte dage eller en uges intensivt kursus.

Guidede vandreture for foden af Atlasbjergene.



Praktiske oplysninger:

Pris ml. kr. 5.500 - 6.700. (4 værelseskategorier, nogle u. bad/toilet)

Prisen dækker:

Ophold i delt dobbeltværelse. (Enkeltværelsestillæg kr. 1.600)

Helpension (pånær 1x aftensmad), kaffe/te, kage, frugt ad libitum.

Ca. 25 timers yogaundervisning med meditation, mindfulness og åndedrætsstræning.

Da rejsen ikke er dækket af rejsegarantifonden, skal fly tilkøbes særskilt. Norwegian flyver direkte fra ca. kr. 1.400 t/r fra CPH til Agadir. Lufthavnstransfer til/fra Agadir er inkl. i prisen. Der vil forkomme tillæg til transfer fra Marrakech og Essaouira lufthavn

Kontaktinfo

For info og detaljeret program ring eller skriv til ManaYoga v/Christina Ferdinand Pfeiffer

Tel. 26148118 – mail: christina@manayoga.dk

Se flere billeder og video på www.manayoga.dk

Tilmelding:

Ring eller skriv om værelseskategori samt pris.

Tilmelding er bindende ved betaling af depositum på kr. 2500,-

Din plads er først sikret, når du har indbetalt depositum.

Beløbet indbetales til reg: 5357 konto: 0000334312

Restbeløbet indbetales senest 1. august 2018.

Underviser:

Christina Ferdinand Pfeiffer, som er uddannet yogalærer & mindfulnessinstruktør hos YOGASKOLEN i Helsingør v/Søren Rasmussen samt Int. certificeret YinYoga lærer v/Dhugal Meachem

