

FEELGOOD-RESA TILL NERJA



Boka före: 3.11.2024

Från: 30.03.2025

Till: 06.04.2025

Söndag – Söndag

8 dagar

Cortijo Paco Romo / Nerja

Cortijo de Paco Romo är en vacker unik oas i Nerja. Omgiven av berg och spektakulär havsutsikt.

Denna underbara villa har ett fantastiskt läge i Nerja med promenadavstånd 10-20 minuter till stränder, Gamla stan, butiker och restauranger. Villan är verkligen "One of a kind", rymlig och vacker, byggd i en rustik traditionell spansk stil. Matbutiker och busshållsplats på fem minuters promenad.

Villan har stort samlingsrum, spelrum med biljard, tio unikt inredda dubbelrum med sköna sängar, alla med eget badrum, plats för några extrasängar och en extra lägenhet. Här finns stort kök och ett utekök att samlas kring för gemensam matlagning när man inte vill gå ut på restaurang.

I den härliga trädgården och på takterrassen finns fina utrymmen för veckans program, och runt det stora poolområdet finns, solstolar, jacuzzi för 6 personer och bastu.

Upplev mera!

I närområdet kan du vandra och besöka stranden. Du kan få med matsäck till dina dagsutflykter (tilläggspris) om du vill ha mer tid på dig att utforska omgivningarna.

Vi kommer också att kunna erbjuda massageterapi via en lokal aktör. Mer information kommer på plats (ingår ej i resans pris, utan betalas på plats).

Resans pris

från Vasa flygfält:

1595 € / person

från Stockholm-Arlanda

1595 € / person

från Helsingfors:

1535 € / person

I priset ingår

- Finnairs reguljärflyg och flygskatter
- Logi delat dubbelrum på Cortijo Paco Romo
- 7 x frukost
- Workshopar, föreläsningar och yoga
- Flygfältstransfers i Spanien
- Reseledarnas tjänster

I priset ingår inte

- Frivilliga utflykter och vandringar
- Reseförsäkring

Bra att veta

- Giltigt pass eller identitetskort behövs
- Se över ditt försäkringsskydd
- Valuta under hela resan är EURO
- Flygtiderna kan ändras

Rätt till prisändring förbehålles.

Bokningsvillkor

Förhandsbetalning 150 €/person.

Slutbetalning ca en månad innan avresa.

Avbokningsvillkor:

1. Avbokning av resan senast 61 dagar innan avgång debiteras expeditionsavgift 60 € per person.
 2. Avbokning av resan 60-36 dagar innan avgång debiteras förhandsbetalningen på 150 € per person.
 3. Avbokning av resan 35 dagar innan avgång eller senare debiteras researrangörens faktiska kostnader samt expeditionsavgift. Beloppet kan i detta fall uppgå nästan till hela resans pris så det är viktigt att ens reseförsäkring innehåller avbokningsskydd.
- Dessa specialvillkor gäller ifall inget avvikande meddelas i samband med någon specifik resa.

Dagsprogram

Dag 1

Hemorten - Nerja

Finnairs flyg från Vasa eller Stockholm kl. 17.35 och vidare från Helsingfors kl. 20.50, ankomst till Malaga kl. 00.25.

Transfer till Nerja (70 km). Incheckning på vår villa **Paco Romo**.

Dag 2-7

Nerja

Vi inleder vår vistelse i Nerja med en promenad i gamla stan för att bekanta oss med omgivningen. Nerja kommer att erbjuda dig god mat, Andalusiens natur och kultur, utflykter och aktiviteter. Varje dag har vi möjlighet att bada i Medelhavet eller i hotellets pool. Havstemperaturen kan vara något sval medan vädret är behagligt med temperaturer mellan 16 och 24 grader.

Ta del av yoga, föreläsningar, praktiska workshops för att landa i och upptäcka dig själv, varvat med egen tid på stranden eller vandring i bergen.

Vi börjar våra dagar med egenvårdsmassage (för lymfsystemet) och du kan välja om du deltar i morgonyogan med Nina eller går en återhämtningspromenad med Maria. Efter frukost/brunch är du fri att tillbringa dagen som du vill, för att på seneftermiddagen välja om du vill delta i olika workshops, föreläsningar och yogapass kring våra fokusområden. På kvällarna ges också möjlighet till bland annat meditation, breathwork (andningsövningar) och vägledad avslappning.

Mer detaljerat program kommer närmare avresa och på plats.

Dag 8

Nerja - Hemorten

Frukost.

Transfer till Malaga flygplats.

Finnairs reguljärflyg till Helsingfors avgår kl. 17.40 och landar 23.15 lokal tid.

Anslutningsflyg till Stockholm kl. 23:55 med ankomst kl. 00:05 (dag 9).

Anslutningsflyg till Vasa kl. 00:05 med ankomst kl. 01:05 (dag 9).

En feelgood-resa fylld med yoga och omhändertagande av lymfsystemet! Tillsammans med **Maria Ivars** och **Nina Åbrandt** åker vi ner till Spanien och charmiga Nerja för återhämtning, de-stress och för att få kunskap om lymfsystemet, andning, stressbearbetning, vilans alkemi och hur yogan kan vara en följeslagare i din vardag.

Ta del av yoga, föreläsningar, praktiska workshops för att landa i och upptäcka dig själv, varvat med egen tid på stranden eller vandring i bergen. I priset ingår samtliga resor, del i dubbelrum och frukost.

Vi börjar våra dagar med egenvårdsmassage (för lymfsystemet) och du kan välja om du deltar i morgonyogan med Nina eller går en återhämtningspromenad med Maria. Efter frukost/brunch är du fri att tillbringa dagen som du vill, för att på seneftermiddagen välja om du vill delta i olika workshops, föreläsningar och yogapass kring våra fokusområden. På kvällarna ges också möjlighet till bland annat meditation, breathwork (andningsövningar) och vägledad avslappning.

Vårt program

- Workshopar, föreläsningar och yoga

Yogan och meditationen - Nina

Du behöver ingen tidigare erfarenhet av yoga eller meditation för att kunna delta, allt kan anpassas enligt dina personliga förutsättningar. Vi kommer att göra yoga för bland annat lymf- och nervsystemet, hjärtat, återhämtning och närvaro. Meditationen finns med både i våra yogapass och som skild aktivitet - med dig hem får du en verktygslåda med både yoga- och meditationstekniker att använda i din vardag.

Lymfsystem (föreläsning) - Maria

Föreläsning om lymfsystemet. Vad är lymfsystemet och hur fungerar det? Varför svullnar du och hur hänger värk och andra hälsoproblem ihop med lymfsystemet? Det och mycket annat får du svar på under föreläsningen. Du får lära dig hur du med enkla medel själv kan jobba för att få igång lymfflödet i din kropp.

Lymfsystemet (praktisk workshop) - Maria

I denna workshop får du praktiska och individuella lösningar på hur du kan jobba med lymfflödet i din kropp. Vi går igenom olika manuella tekniker för att jobba med ärr och celluliter. Vi provar även på enklare hjälpmedel som gua-sha och koppning.

Stilla nervsystemet (yogaworkshop) - Nina

I en värld som snurrar snabbt 24/7 blir trycket lätt för stort och det kan kännas som att det inte finns rum att andas. Vi tvingas hantera ett enormt informationsflöde varje dag och oro, ångest och stress är för många ständigt närvarande i vardagen. Vi behöver få in mer vila och återhämtning i våra liv. Under workshopen ges du tillfälle att smaka på här och nu.. Yoga och meditativa övningar varvas med tänk och teori kring vilans alkemi. Du får utforska hur du lättare kan komma ner i varv

och på riktigt ladda batterierna. Vår stund tillsammans avslutas med djup avslappning.

Andning (föreläsning + workshop) - Maria

Föreläsning och praktisk workshop kring andningen. Hur hänger andningen ihop med stress, hälsa och lymfsystem? Hur andas du egentligen? Du får genom enkla övningar tips för en bättre fungerande andning i vardagen.

Frigör feelgood! (yogaworkshop) - Nina

En yogaworkshop för nystart och glädje med frigörande dans, yoga och meditation för att detoxa ut vinterhalvåret vi har bakom oss! Vi använder shaking och frigörande dans för att låta kroppen få röra sig intuitivt, utan koreografi och begränsningar. Stress, stramhet och oro får rinna av och må bra-hormoner frigöras. Efter den fria rörelsen får du landa i hjärtevärmade yoga, som mjukt tar hand om kropp och sinne.

