



7 DAGES LUKSUS YOGA- OG FORDYBELSESRETREAT MED ALICIA THOMSEN & MARTIN DELFS PÅ CAL REIET, MALLORCA 22. FEBRUAR – 1. MARTS 2019.

*Cal Reiet er et 4 * boutique hotel med kun 15 luksuriøse værelser og meget anerkendt for deres retreats og autenticitet. Vi har egen kok, som vil forkæle os med fantastisk vegetarisk og organisk yogakost med smagsoplevelser for alle sanserne.*

Luksus yogaretreat og fordybelse med Alicia og Martin er balsam for krop og sjæl. Vi har valgt Mallorca og unikke Cal Reiet, som giver dig en kort flyrejse, og dermed kan du hurtigt give dig hen til syv dages ro og fordybelse i yogaens verden. Vejret er ca. 15 grader i februar og dermed ikke en solferie, men der kan alligevel være forår i luften.

Hver dag fire timers yoga

- Morgentimer kl. 7.00-9.00 og eftermiddagstimer kl. 16.00-18.00.
- Yin-, hatha-, alignment- og restorativyoga, pranayama og meditation.
- Yoga for alle sanserne og aromaterapi.
- Tre yogamåltider om dagen.
- Dagen igennem er der urte-the, varmt vand og friske citroner.
- Vand fyldt med vitaminer, mineraler, antioxidanter og andre vitale stoffer.
- God tid til at læse bøger, gå ture, havbade, hygge, cykle, løbe eller opleve på Mallorca på egen hånd.
- Cal Reiet har alle yogaredskaberne og en unik opvarmet yogasal.

Bodywork & massage

Alicia og Martin kan bookes til behandlinger i Cal Reiet's skønne behandlingsrum. Behandlingerne bookes og betales (egenbetaling) til Alicia og Martin på Cal Reiet.

Cykelture (medbring egen cykel eller lej din cykel på Mallorca)

Yderligere tilbyder vi en daglig 2-3 timers landevejscykeltur med dansk cykelguide, såfremt du er til cykling, eller måske du har en ledsager med, som kun ønsker at cykle.

Redondo-movement

Vores program tilbyder også stille og rolige redondo-movement timer, som giver kroppen styrke, koordination og balance.

Flyrejse og transport til og fra Cal Reiet (egenbetaling)

Transport/taxi fra Palma til Cal Reiet ca. 40 km. Billeje kan også være en god løsning og kan være et alternativ til taxa, specielt hvis I er flere og/eller gerne vil køre ture i løbet af ugen.

Velkomst kl. 15

Første yogaundervisning er fredag kl. 16.00.

Deltagerpris for syv dages ophold, fuld forplejning og al undervisning. Kr. 8500 pr. person ved 2 personer i et dobbeltværelse. Kr. 12.400 for et enkeltværelse. Kr. 7900 pr. person ved 3 personer i et stort værelse.

Ved tilmelding betales depositum kr. 2000 (refunderes ikke ved afmelding) og restbeløbet skal betales inden 1. december 2018.

Tilmelding og spørgsmål til Hanne Bousager Larsen til hanne@heartevent.com + 45 22 74 94 22.

Se mere om det smukke og rolige sted på www.calreiet.com.

Vi glæder os til at give dig et yogaretreat med masser af fordybelse i en skøn oase.

Martin, Alicia & Hanne

Martin Delfs

Martin underviser i den skønneste yin yoga og sound healing, og du vil opleve en meget fin og rolig undervisning.

Martins ønske er at give dig en helhedsoplevelse med fokus på åndedræt og plads til at være dig.

Alicia Thomsen USA (underviser på engelsk og lidt dansk).

Alicia Thomsen er højt uddannet indenfor forskellige yogatyper og er uddannet kiropraktor fra USA.

Alicia underviser i hatha- og restorativyoga på en meget sublim måde og med fokus på dig og dit behov.

