



YOGA

PÅ ROMERSKT 1500-TALS PALATS

Skäm bort dig själv med yoga, meditation och sköna medvetna andetag på romersk 1500-tals palats.

Vi reser i mitten av september, då sommarvärmen fortfarande ligger kvar över Roms kullar och kvällarna är ljumma.

Det vackra stället ni kommer att bo på är underbara Park Hotel Villa Grazioli, med anor från 1500-talet. Hotellet ligger i utkanten av den charmiga romerska byn Frascati och har fått certifikatet "Small luxury hotels of the world" vilket är en kvalitetsstämpel som garanterar bra service och hög standard.

Hotellet omgärdas av en lummig park där det även finns en utomhuspool där ni kan koppla av mellan yogapassen. Avståndet till byn Frascati är cirka två kilometer och är en trevlig utflykt.

Därifrån är det sedan bara 30 minuter med lokaltåg till den eviga staden Rom, med alla sina makalösa byggnader, kyrkor och folkliv. Det erbjuds många härliga yoga pass som varierar mellan mjukt och lite mer fysiskt men också yin yoga och meditation i underbara miljöer. Yoga och meditation sker utomhus för att riktigt kunna ta del av naturens underbara krafter. En blandning av kultur och yoga. Storstad och avkoppling. Njutning och skratt. Hoppas du vill följa med på denna fantastiska resa, anmäl dig så snart du kan så du säkrar din plats och kan ta del av boka tidigt rabatten.

14-18 september 2016



KOSTNAD:

13000:- SEK (1000:- boka tidigt rabatt om du bokar dig innan 31/12) därefter 14000:- SEK fram till Februari 2016

Del i dubbelrum.

Enkelrumstillägg är 2500:- SEK

Max 16 platser.

INGÅR I RESAN:

Direktflyg Göteborg-Rom med Ryanair hemresa med Norwegien.

Fyra nätter på Park Hotel Villa Grazioli, del i dubbelrum med frukost.

Fyra middagar inklusive 1 glas vin och vatten.

Fyra luncher.

Utflykt till vingård inklusive vinprovning och lunch i Frascati.

Yogapass varje dag, Yogamatta.

Transfer till och från flygplatsen.

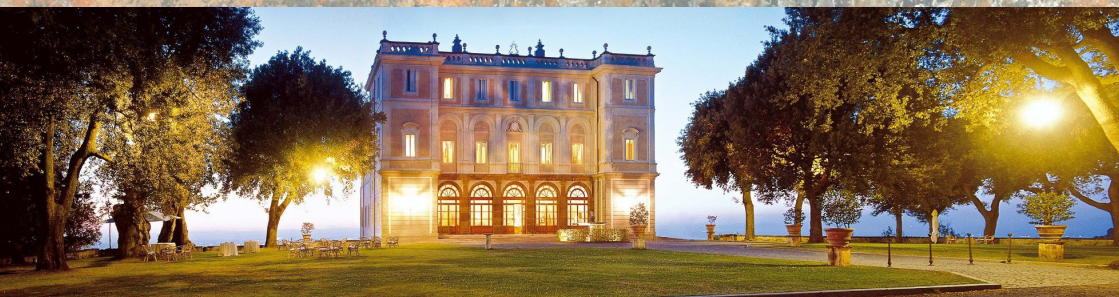
Svensk reseledare under samtliga dagar i Italien.

TILLKOMMER:

Lördagens heldag i Rom inklusive guidad tur och lunch cirka 600 - 700 SEK.

(beror lite på antalet och om vi väljer att åka tåg eller buss)

Program för resan hittar du på shriyoga.se



Magdalena Lagerström
0733-441308
info@shriyoga.se
www.shriyoga.se

Teknisk arrangör Upplev Italien



Ola Wiklander
073-9582439
ola@upplevitalien.se
www.upplevitalien.se



YOGA

PÅ ROMERSKT 1500-TALS PALATS PREL. PROGRAM

Onsdag 14 september

Landar ca. 13.00 i Rom. Lunch på Park Hotel Villa Grazioli. Det erbjuds 2 olika yoga pass som anpassas efter gruppen. Meditation och andningsövningar i den otroligt fina miljön.

Middag.

Torsdag 15 september

Morgonyoga och meditation i den vackra trädgården.

Frascati är inte bara en mysig by utan också namnet på Roms mest välkända vindistrikt. Efter frukost reser vi till vår favoritgård, som har tvåtusenåriga anor.

Det blir yoga, i en helt unik miljö. De som vill får prova viner tillsammans med goda ostar och andra närproducerade specialiteter. Vid lunchtid reser vi tillbaka in i Frascati och får möjligheten att både njuta av byn och en underbart delikat lunch.

På eftermiddagen är vi tillbaka på Villa Grazioli där det erbjuds 2 olika yoga pass mjukt eller mer fysiskt.

På kvällen middag

Kvälls meditation för den som vill.

Fredag 16 september

Mjukt morgonyoga pass och meditation. Efter frukost bara vara, vandra, en stunds reflektion, njuta och andas. För den som vill samtala kring yoga samt meditation. Eftermiddagen erbjuder 2 olika yogapass och meditation.

Middag på kvällen.

Lördag 17 september

Mjukt morgon yoga pass. Sedan har vi ordnat med en heldag för de som vill till staden Rom. I Rom har vi bokat svenska guiden Brita Olsson, som bott över trettio år i den eviga staden och har en makalös kunskap om stadens magiska sevärdheter. Det går också alldeles utmärkt att stanna kvar på underbara Villa Grazioli och "bara vara".

Mjukt yoga pass efter utflykten.

Middag på Villa Grazioli.

Söndag 18 september

Morgon yoga och meditation. Lunch och valfri aktivitet. Kanske bara njuta vid poolen en stund.

Eftermiddags yoga mjukt återhämtande och meditation.

Boosta ditt hjärta.

Reser hem 20.20

