

Yogatour til Andalucía ved Málaga,

2.-9. oktober 2027

Bli med på en ukes yoga-tur i vakre Andalucía, nært Málaga på Casa Mayors naturskjønne gård som har terrasser med vakker utsikt, turterreng i fjellet og basseng. Vi bor sammen og har hele gården for oss selv. Det blir to yoga-klasser hver dag i et romslig yogastudio. Jorid og Sara underviser Iyengar yoga og alt av yogautstyr er tilgjengelig.

Jorid og Sara er internasjonalt sertifiserte Iyengaryoga-lærere og har holdt følge helt siden 2011 da de startet sin utdanning for å bli yogalærere i Göteborg. Jorid underviser i Trondheim ved YOGA trondheim og Sara i Göteborg på Yoga i Linné.

Dagsplanen i løpet av uka blir

kl. 07:00 Frokost buffet. Du kan servere deg selv når du det passer deg.

kl. 10-12:30 Yoga

kl. 13:00 Lunsj

kl. 17-18:30 Yoga

kl. 19:00 Middag

Mellom yogaklassene kan du bade i bassenget, gå på tur i fjellet, hvile, sitte på en av terrassene og nyte den vakre utsikten. Du kan besøke Málaga eller nærliggende landsbyer, og nyte gårdens lokalt dyrkede ferdiglagde måltider som serveres til frokost, lunsj og middag.

Frukt og kaffe/te er tilgjengelig hele dagen.

Reise:

Du reiser til Málaga, bestiller selv. Vi kan ta felles transport til Casa Mayor som ligger ca 50 min fra Malagas flyplass med bil.

Pris:

Måltider (minus en middag), overnatting og yoga er inkl i prisen. Prisen er pr. person.

- Overnatting i tre-mannsrom med delt bad, 8 450 kr.
- Overnatting i to-mannsrom med delt bad, 8 850 kr.
- Overnatting i to-mannsrom med eget bad, 9 950 kr.
- Overnatting i eget rom med eget bad, 12 950 kr.

Påmelding og betaling:

Påmeldingen har startet. Et depositum (halve prisen) betales ved påmelding og er ikke refunderbart. Den resterende summen betales 7 uker før kursstart.

Antall personer: Vi blir en gruppe på 10-20 deltakere.

Yogaklassene foregår i et romslig rom som er fullt utstyrt med stoler, matter, bolstre, klosser, belter og tauvegg. Salen holder seg sval selv når solen skinner og det er varmt ute.

Vi bor sammen på Casa Mayor og landskapet byr på vakker utsikt og ro. Det er god plass til å tilbringe tid alene på de forskjellige terrassene og ved bassenget. Casa Mayor er en jordbruksgård og dyrker mye av maten selv. De serverer lokalprodusert økologisk mat. En kveld tar kokken fri og da drar vi inn til byen for å smake det lokale kjøkken, til egen kost. Den nærmeste byen er Comaresca, 15 minutter med bil, og er en av de berømte hvite byene som daterer tilbake til maurisk tid. Varmt velkommen til å bli med!

Se [Casa Mayor Yoga Retreat](#)

Påmelding og spørsmål: send mail til jorid@yogatrandheim.no