



## Yogaresa Bed and Breakfast "La Villa Sueca" på spanska solkusten

**29 maj - 2 juni 2019**

Följ med på en livsbejakande yogaresa med ditt eget liv i fokus

Vi bor i en fin liten by som heter Torrox på B&B Villa La Sueca som ligger i ett mycket naturskönt område med hänförande utsikt över berg och hav. Här finner du lugnet i en fantastisk miljö. Torrox är en av de charmiga småstäder som ligger på Costa del Sol, mellan Torre del Mar och Nerja.

Vi börjar dagen med yoga på terrassen, det blir även yoga på eftermiddagen, mellan yoga och föreläsningar har du gott om egen tid för återhämtning och reflektion, sol och bad.

Tillsammans kommer vi gå igenom de viktiga stegen för att definiera receptet för din lycka, framgång och tillfredsställelse i ditt liv. Det kommer inifrån dig och ingen annan. Lär dig att skapa det liv du verkligen vill leva. Din livsresa börjar här!

Retreatet startar onsdag eftermiddag 29 maj.

Resdagar är onsdag förmiddag 29 maj, hemresa sker söndag eftermiddag 2 juni.

I retreatet ingår:

- Yoga, 1-2 ggr /dag
- Föreläsningar
- Vandring
- Tid för eftertanke och gemenskap
- Helpension, vegetariskt, vissa måltider kommer vi ha möjlighet att äta ute.
- Del i dubbelrum, (600kr extra för enkelrum 4 nätter)

Kostnad: Yogaretreat, pris 5.900 kr. (onsdag e.m 29 maj t.o.m. söndag 2 juni).

Exkl. resa t/r, samt transfer till och från flyget som du ombesörjer själv.

De flesta deltagare flyger från Stockholm Arlanda (ARN) till Malaga (AGP) onsdag 29 maj 06.00-10.25 med Norwegian, flight DY4221. Hemresa sker söndag 2 juni kl.15.30 med Norwegian, flight D85052 från Malaga (AGP)

<https://www.norwegian.com/se>

För anmälan, frågor och information maila: [lisa@yogavayu.se](mailto:lisa@yogavayu.se)  
Varmt välkommen!

Namaste / Lisa Hammar



**Tips:** Billigaste flygbiljetter hittar du så fort som möjligt, boka nu!

Det går även bra att flyga ner en dag innan retreatet startar, du står då för extra kostnad för boende och mat. Jag hjälper dig att boka extra dag/dagar på B&B.

### Transfer priser:

Transfer Malaga flygplats - Nerja (5,5 mil), enkel resa:

- Med vanlig taxi (4 pers) = 65€ (förbeställd)
- Med minibuss (12-13 pers) = ca 110€ (förbeställd)
- Med "La Villa Sueca" minibuss (7 passagerare) = 65€

Transport med "La Villa Sueca" minibuss (en till 7 personer), Villa La Sueca - Nerja (med omnejd) = 15€ en väg.

Transport med vanlig taxi Villa La Sueca - Nerja= 20 - 30 € en väg.

