

Yoga & träning på Gran Canaria

Varmt välkommen att hänga med på en upplyftande vecka till härliga Gran Canaria i vinter. Har du också hopp om att vi i december återgått till någon form av läget där vi får umgås med varandra igen och resa fritt? Vill du ha en resa att se fram emot när kylan och mörkret kommer? Då är det här något för dig!

Under denna vecka kommer det bjudas på yoga i olika former, träningspass med kroppen som belastning, god mat, vackra stränder och massa tid över att vila ut och ladda batterierna. Fokus bara på dig helt enkelt!

Naofal är yogalärare med en bredd som sträcker sig från yin och meditation till flödande vinyasa och poweryoga. Han har också en bakgrund som elitidrottare och personlig tränare varför övningarna från träningspassen kommer vara hämtade från olika sporter. Läs mer om Naofal på www.naofalyoga.se.

KLASSBESKRIVNING

Rise and shine yoga

Varje morgon kan du delta i ett mjukt yogaflöde där syftet är att väcka kroppen med rörelse och lätt styrka och skapa energi och vitalitet för dagens aktiviteter. Flödet är tillgängligt både för dig som är van yogi som nybörjare. Klassen kan komma att ske på stranden där vi förhoppningsvis får vakna upp med solens strålar mot ansiktet.

Work and sweat

Ett träningspass där du använder din kropp som belastning och på så sätt utgår ifrån dig själv. Inga krav på att lyfta några vikter eller prestera gentemot någon annan. Passet kombinerar rörlighet, styrka och balans och hämtar inspiration från olika träningsformer du kommer känna igen. Detta är ett pass som har en mer lekfull och utmanande karaktär än något annat så alla kan vara med. Du garanteras en genomkörare som kräver ett dopp i havet eller poolen..

PROGRAM FÖR VECKAN

I resan ingår frukost och middag varje dag. Programmet nedan presenterar planen för de tänkta aktiviteterna. Se detta som en preliminär plan och att ändringar kan komma att ske.

Måndag

17.30-19.00	Introduktion och välkomst
19.00-21.00	Middag

Tisdag

07.30-08.30	Rise and shine yoga
17.00-18.00	Work and sweat

Onsdag

07.30-08.30	Rise and shine yoga
17.00-18.00	Work and sweat

Torsdag

Fri dag utan aktiviteter

Fredag

07.30-08.30	Rise and shine yoga
17.00-18.00	Work and sweat

Lördag

07.30-08.30 Rise and shine yoga
17.00-18.00 Work and sweat

Söndag

07.30-08.30 Rise and shine yoga
17.00-18.00 Work and sweat
19.00- Avslutningsmiddag och mingel

Måndag

Hemresa - Fritt från aktivitet

NYTTIG INFORMATION

- Har du egen yogamatta rekommenderas att du tar med den, annars finns det att låna på plats
- Klasserna kommer dels att hållas dels inomhus och även utomhus så packa kläder efter väder
- Deltagande på klasser är helt frivilligt, du väljer själv vad du vill delta på och din egen tid respekteras
- Glöm heller inte badkläder och solskyddsfaktor :)

Läs mer om villkor, information om Corona och annat nyttigt på: <https://www.ving.se/aktuellt>

BOKNING OCH PRIS

Plats: Sunprime Atlantic View, Playa del Inglés Gran Canaria

Pris: 13.995 kr inkl. flyg t/r, mat ombord, transfer, övernattning i dubbelrum, halvpension (frukost och middag)

Boka din plats genom nedan länk:

<https://www.ving.se/kanarieoarna/gran-canaria/playa-del-ingles/sunprime-atlantic-view>

Notera! När du bokar dig för denna resa är du skyddad under Paketreselagen som ger dig som åker på en paketresa skydd mot ändringar som researrangören gör före eller under resan.

Jag ser fram emot att dela denna vecka med just DIG!

Vi ses,
Naofal