



Yoga, Ayrveda, Vedic Art och Qigong, TaiChi och vandring Madeira 16 – 23 mars 2015

I priset 13590kr (tillägg 700kr havsutsikt) ingår:

- Logi i delat dubbelrum Hotel Estalagem da Ponta do Sol
- Enkelrumstillägg 1925kr/2310kr
- Frukost och middag alla dagar.
- Flyg Arlanda - Funchal t.o.r. Kastrup- Funchal t.o.r
- Transfer t.o.r hotell,
- Ställd resegaranti, bagage, skatter mm
- Varje dag; ett pass Seasonal Yoga och ett pass Qigong eller TaiChi
- Introduktion till Vedic Art; måla inifrån utan krav
- Föredrag/workshop Ayrveda
- Promenader/Vandring i levadorna.
- Utflykt till Funchal, kanske Madeiraprovning ☺

Anmälningsavgift: 3000kr

Sista anmälningsdag 20 oktober

Begränsat antal platser. Minimum 10 pers.

Karin Roosvall, 1.6 och Endorfinen. Programarrangör.
Qigonginstruktör. Vedic Artlärare. Stresshantering, coach.
Tel: 073- 993 57 27 / mail: info@endorfinen.se
läs gärna mera på www.endorfinen.se
Tina Hedren, instruktör i Yoga och TaiChi. Utbildare.

*Välkommen till ett underbart Madeira,
hälsar Karin och Tina
(vi följer med på resan från Arlanda)*

Anmälan sker till
BL Travel tel:
08- 731 50 10 /mail
info@bltravel.se
Ving fakturerar dig

Välkommen till Madeira

En grön och underbart
vacker ö!

Här har jag länge velat
lägga en resa för kropp
och själ!

Hotellet är noga utvalt, likaså
våra övningar. Tex Ayrveda och
att måla- som du själv vill!
Vandra i naturen.

Skäm bort dig själv på
designhotellet Estalagem
da Ponta do Sol.

Byns där hotellet ligger heter **Ponta do Sol** betyder "Solpunkten". Du kan följa solen från det den går upp till dess den sjunker ner under horisonten och det är en enastående utsikt!

Atmosfären är lugn och avslappnad,
med små, trivsamma gator och några
bra restauranger.

Hotellet ligger högt och är mycket
snoggt och modernt. Bra kök, även
vegetariskt. Har en infinitypool,
inomhuspool, Jacuzzi och litet gym. Vill
du bada vid stranden eller äta i byn så
tar du hissen ner.



Hotellet har Spa. Rummen har terrass eller
balkong. Kylskåp, vattenkokare, kaffe och
te, hårtork, tofflor och badrock. TV, WiFi,
AC.

