

*"Kuvittele paikka, missä rannat ovat yhtä safiirisen upeita kuin Kroatiaassa, vuoret jylhät kuin Sveitsissä, rotkot melkein yhtä syvät kuin Coloradossa, rakennukset yhtä elegantteja kuin Venetsiassa ja kaupungit yhtä vanhoja kuin Kreikassa.. sitten liitä tähän kaikkeen Välimeren ilmasto ja ahda tämä paikka kaksi-kolmasosan kokoiseen Walesiin..alat saada kuvan Montenegrossa!" -Lonely Planet*

## VOIMAANNU JA HILJENNY HENGITTÄEN MONTENEGROSSA!

*Lähde mukaan voimaannuttavalle matkalle itseesi Montenegron huikaisevan kauniisiin ja ainutlaatuisiin maisemiin, jotka ravitsevat sydäntä ja sielua.*

Viikon aikana keskitymme vapauttamaan kertynyttä stressiä ja jännityksiä kehosta sekä mielestä. Teemme tilaa levollisuudelle ja läsnäololle, jossa voimme kokea vahvempaa yhteyttä itseemme ja hengittää taas helpommin omassa elämässämme.

Matkaamme kohti luonnollista, virtaavaa hengitystä, jonka eteen on saattanut kertyä monenlaisia sisäisiä esteitä. Pysähdymme itsemme äärelle olemaan ja luopumaan suorittamisesta ja vaatimuksista – vain kuuntelemaan ja vastaanottamaan kaikkea mitä tarvitsemme voidaksemme kokonaisvaltaisesti hyvin.

Työskentelemme ohjatusti oman itsemme kanssa käyttäen hengitystä tukevia ja vapauttavia kehollisia harjoituksia, läsnäolo-, tiedostamis-, mielikuva- ja hengitysharjoituksia, meditaatiota, sekä ammennamme ympäröivän luonnon koskettavasta kauneudesta.

**Vetäjänä toimii Sari Saario Hyvänolonhoitola Keijusta – psykofyysinen hengitysterapia- ja hengityskouluohjaaja, logoterapia ohjaaja, henkinen parantaja, tunnekehoterapeutti, kehoterapeuttinen hieroja, vyöhyketerapeutti ja NLP-Practitioner. Lisätietoja Sarista [www.hoitolakeiju.fi](http://www.hoitolakeiju.fi)**



*Mukana matkalla on montenegrolainen matkanjohtaja/ opas joka esittelee maata sujuvalla suomenkielellä, osaten kertoa maan historiasta ja nykypäivästä paikallistuntemuksella.*



**Kohde:** Herceg Novi, Montenegro

**Ajankohta:** 28.09. - 05.10.2020

## MAJOITUS HOTEL SUN RESORT \*\*\*

**Hotel Sun Resort** on tasokkaampi hotelli aivan Herceg Novin keskustan tuntumassa. Hotellilla on oma uima-allasalue, oma ranta sekä pieni kylpyläosasto, missä on mm. poreallas ja kaksi saunaa. Hotellilla on myös tenniskenttä. Huoneissa on ilmastointi.

Hotelli sijaitsee rantabulevardin varrella. Herceg Novin keskustaan on vajaan kilometrin matka.

**Hinta:** 995€/hlö

**Hinta sis.** lennot Helsinki–Dubrovnik- Helsinki ja takaisin  
lentokenttäkuljetukset kohteessa  
majoitus Hotel Sun Resort 2hh  
aamiainen + päivällinen  
suomenkielisen oppaan palvelut tilat kurssia varten  
käynti Dubrovnikin vanhassa kaupungissa

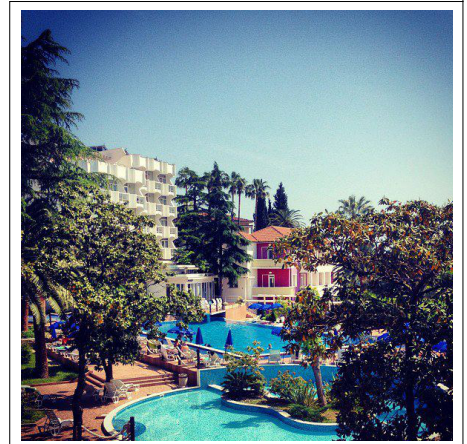
1hh –lisä +135€  
merinäköalalisä +90€/hlö

**Hinta ei sis.** toimistokulut 15€/lasku

**Lento aikataulu :**  
-Helsinki 08:30 -> 10:35 Dubrovnik  
- Dubrovnik 11:20 -> 15:20 Helsinki

### Retket lisähintaan:

- **Perast & Kotor: \*Yksi maailman kauneimmista lahdista!\***  
Ajetaan Kotorin lahti ympäri. Tutustutaan historialliseen Perastin kylään, mahdollista vierailta Gospa od Skrpjela saarella (veneyhteys Perasista). Tutustuaan Unesco suojattuun Kotorin vanhaan kaupunkiin ja pistäydytään ostoskeskuksessa. 55€/hlö



Kysy ohjelmasta Sarilta!

Matkavaraukset suoraan Päiville:

Päivi Bigovic

**TILAUSMATKAT OY**

p. 0400 870 262, 017 26 333 23

[paivi.bigovic@tilausmatkat.info](mailto:paivi.bigovic@tilausmatkat.info)

[www.tilausmatkat.info](http://www.tilausmatkat.info)

[toimisto@tilausmatkat.info](mailto:toimisto@tilausmatkat.info)

**Matkaehdot:** ennakkomaksu 150€/hlö tulee maksettavaksi 5kk ennen matkaa.

Ennakkomaksua ei palauteta jos tulee peruutus tämän jälkeen. Loppumaksu eräännyy **viisi viikkoa ennen matkaa.**

[www.montenegronmatkat.com](http://www.montenegronmatkat.com)

p. 017 – 26 333 23