



JOOGAMATKA LAS PALMASIIN 12. - 19.11.2019

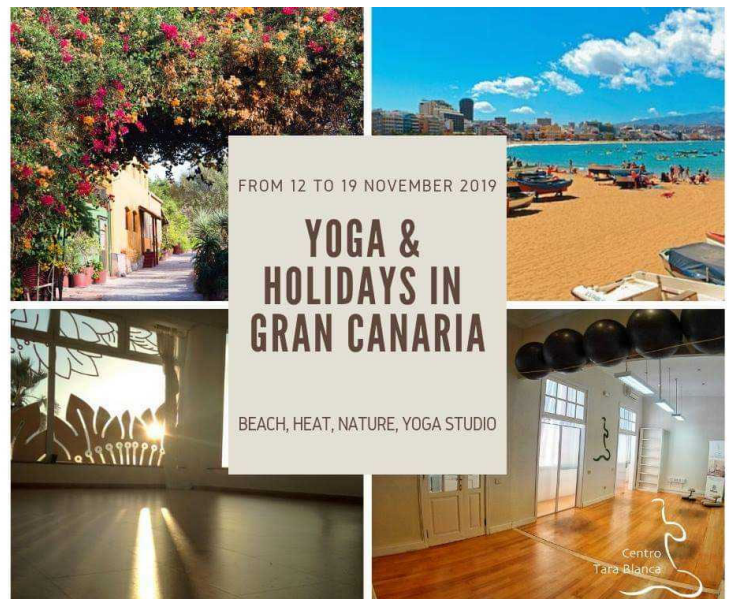
Yhdistä joogakoulu ja rentoutuminen samaan matkaan!

Hinta: 1210€

- varausmaksu **200€ 23.5.2019** mennessä
- loppumaksu **1010€ 8.10.2019** mennessä

Paketti sisältää:

Lento: Helsinki -Las Palmas – Helsinki
(Norwegian Airlines)
– 2 x ruumaan menevä matkalaukku per hlö (á max 20 kg)
– 1 x käsimatkatavara (max 10 kg)
Majoitus: Hotel Aloe Canter 2hh
Mahdollisuus yhden hengen huoneeseen: +270 € lisä
Hotelliaamiainen
4 päivän joogaohjaajakoulutus (25h) /
Hannah Bertoni / El arte de Nana
Suljettu/salainen facebook-ryhmä
matkalle mukaan lähteville.



FROM 12 TO 19 NOVEMBER 2019

**YOGA &
HOLIDAYS IN
GRAN CANARIA**

BEACH, HEAT, NATURE, YOGA STUDIO

Lisämaksut:

- lentokenttäkuljetuksista erillinen maksu ryhmän koon mukaan
- omat ruokailut oman valinnan mukaan lukuunottamatta aamiaista
- liikkuminen Las Palmasissa (hinnat todella edullisia – niistä lisää infoa myöhemmin)

Huom! Maksuja ei palauteta mikäli peruuttaa matkan maksujen jälkeen.

Sairaustapauksissa ko. summan saa matkavakuutuksestaan. Huolehdi siis matkavakuutuksestasi!

JOOGAKOULUTUS

Nyt sinulla on mahdollisuus kokea Hanna Bertonin maaginen voima hänen joogaopetuksessaan Gran Canarian lempeässä ilmastossa.

Saat omaa aikaa, mutta pääset myös kokemaan joogan ihmeellistä maailmaa 25 tunnin intensiivisellä koulutuksella.

Koulutuksesta saat diplomin, jolla saat kerrytettyä 25 tuntia joogaohjaaja-koulutusta. Lisäksi saat ohjata koulutuksessa oppimaasi muille ihmisille. Koulutus soveltuu erittäin hyvin joogaohjaajaksi opiskelevalle tai sinulle joka haluat syventää joogaosaamistasi tai aloittaa intensiivisen tutustumisen joogamaailmaan.

Koulutus sisältää:

Asanoita, pranayamaa, meditaatiota, joogafilosofiaa, kehon anatomiaa, ruokavalio-oppia ja paljon harjoitusta. Joogakoulutuksesta vastaa Hannah BERTONI englannin kielellä ja ravinto-osuudesta vastaa ravintovalmentaja Vilma Kohonen.

Ohjelma

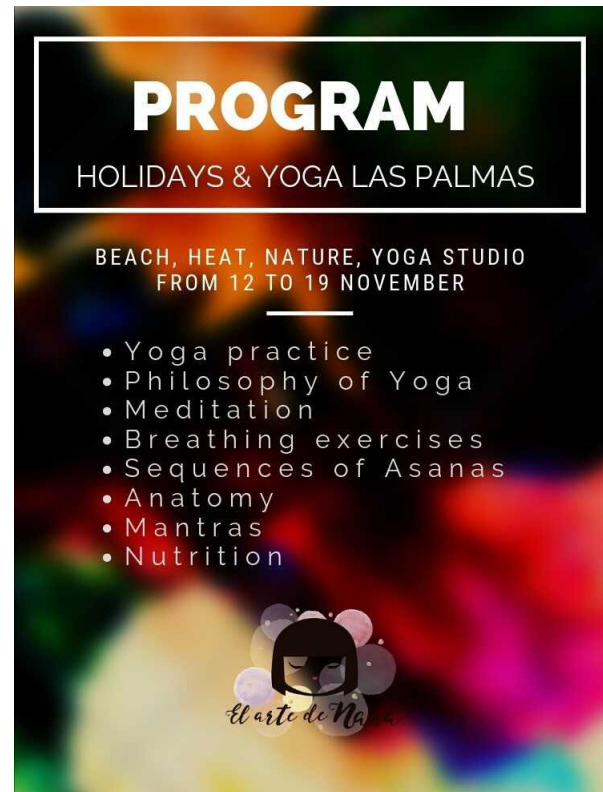
(tarkempi viikko-ohjelma päivitetään lähiaikoina)

Vastuullinen matkanjärjestäjä on matkatoimisto Tilausmatkat Oy www.tilausmatkat.info

Las Palmas / Gran Canaria

Tule kokemaan Las Palmasin kaupunkikulttuuri yhdistettynä rantalomaan. Las Palmas on Gran Canarian suurin kaupunki, josta löytyy upea Canteraksen ranta, vanha kaupunki sekä mahdollisuudet valita joko rauhaa tai vilskettä oman mielen mukaan.

Lisätietoa Las Palmasista: <https://www.pienimatkaopas.com/laspalmas/>



Hotelli Aloe Canter

Sijaitsee muutaman minuutin kävelymatkan päästä upeasta Playa de las Canteraksen rannasta. Kolmen tähden hotellia ympäröivät upeat ravintolat ja kahvilat. Läheltä löytyy mm. kauppahalli, joka tarjoaa omanlaisen kokemuksen niin arkisin kuin iltaisin. Linja-autoyhteys on hyvä niin keskustaan kuin vanhaan kaupunkiin.

Lisätietoa hotellista: <https://www.aloecanteras.com/en/hotels-in-gran-canaria>

Joogaopettaja Hannah Bertoni / El arte de nana

Hanna Bertoni on syntyperältään brasilialainen nuori nainen, joka on kasvanut Canarian saaristossa Espanjassa. Hän on luonut erittäin suosittua ja tunnetun brandin nimeltä "El arte de nana".

Hannah luopui nuoruuden aikana kehittyneestä uskonnollisesta opinahjosta, opiskeli kaupan ja markkinointi uraa, aloitti taiteensa kehittämisen ja lopulta löysi joogan, joka muutti koko hänen elämänsä.

Hän kokee, että jooga on esikuvana elintärkeä. Se avaa ovet asanan ja pranayamasin käytölle, mutta se avaa myös sisäisen yhteyden vapaan hengellisyyden kehittämiseksi sekä mantralaulun hyödyntämisen omassa itsetuntemuksessa.

Hannah perusti vuonna 2017 oman joogastudionsa Gran Canarian saarelle Las Palmasiin vanhan kaupungin liepeille. Hannah on joogaopettaja, reiki-terapeutti, kirjailija ja säveltäjä, joka jakaa käyttämäänsä taidettaan ihmisille. Sadat ihmiset seuraavat häntä eri verkostoissaan ja osallistuvat hänen istuntoihinsa sekä keskusteluihinsa. Tämä vahvistaa Hannahin mottoa: "everyone in our human condition, we are potential artists."

Hannah on erikoistunut Yin & Yang-joogan harjoitteluun, hän tarjoaa ryhmätyössään piilevän energisen kokemuksen, jossa hän yhdistää dynaamisen Yang-voiman supistumisen Yinin, hienovaraisen mutta rentouttavan energian kanssa.

Meditaatioiden avulla mieli keskittyy ja tutkii tietoisuuttamme. Jooga on kehoa uudistava käytäntö. Hannah käyttää ääniään ns. "sidontatyökaluna" kaikissa istunnoissaan ja sulkee ne vapaasti akustisella laululla. Tämä on maaginen kokemus kaikin tavoin.

Tutustu ja tykkää Hannahin facebookisivuista: <https://www.facebook.com/todoelartedenana/>

Hannah fanittaa suomalaisia ja suomalaisuutta. Hän vieraili viime vuonna ensimmäisen kerran Suomessa ja piti erittäin pidetyn joogasesion Turun Logomon Konttorimiljöössä.

Varaa paikkasi heti tästä linkistä:

<http://www.vilmanravintovinkit.fi/ilmoittautuminen-joogamatkalle/>

Facebook-tapahtumakutsu tästä linkistä:

<https://www.facebook.com/events/333030214235759/>

Lisätietoa antaa: Vilma Kohonen / 0400475034