

Yogaretreat på Brac i Kroatien 2020

Följ med oss på yogaresa resa till vackra Brac i Kroatien 5 september - 12 september 2020. Vi är så glada att återigen få dela med oss av yoga, näringsrik och färgglad mat i den vackra miljön på Brac. Det är nu fjärde gången Yogagoraw anordnar ett yogaretreat på Brac och med oss den här gången har vi även Helene från MY Balance.

Yogan består av två yogapass per dag, tidig morgon och sen eftermiddag. Yogaformerna som utförs är mjuk och inkännande yoga där Mediyoga, Yinyoga och flödande Hathayoga samsas om att ta plats. Det finns inga krav på att du yogar regelbundet för att vara med utan var och en gör efter sin förmåga. Oavsett erfarenhet så kommer du att utmanas, njuta och få behållning av yogan. Du kommer också få njuta av Gongspel som har en skön effekt på kropp och själ.

På retreatet serveras det en härlig frukost och en middagsbuffè med dessert. Maten består av raw, vegan och vegetarisk kost. Råvarorna inhandlar vi som tidigare delvis hos "vår" bonde som enbart odlar ekologiskt och från marknaderna på ön.

Vi samarbetar med Kroatienexperten som har boendet på Brac. I skrivande stund byggs det ett nytt fantastiskt hus med en takterrass som gjord för yoga och med en pool. Huset ligger bredvid Villa More och kommer att få namnet Villa Pernilla, där vi kommer vi bo och ha vår verksamhet.

Pris för veckan:

Del i dubbelrum: 4.200 sek

Enkelrumstillägg: 1.150 sek (finns två enkelrum att tillgå)

Retreat: 5.900 sek

Sista anmälningdagen är 15 december till yogagoraw@gmail.com

Första delbetalningen är senast 31 januari 2020 som är bindande.

50% för boende 2.100 sek och 50% för retreat 2.950 sek

Resterande belopp oss tillhanda senast 31 maj 2020.

Kontonummer för betalning informeras vid anmälan.

Det ingår en transfer tur/retur från färjeläget i Sutivan till retreatet i Bobovica.

Vi återkommer med tid för denna tur.

Flyg och transfer till Brac ingår ej.

Ankomst: Lördag 5 september. Incheckning från klockan 16.00

Avresa: Lördag 12 september. Utcheckning kl 10.00

Bagage kan lämnas kvar om man vill utnyttja avresedagen. Dusch finns att tillgå vid poolen.

Lördag 5 September

Välkomstmiddag kl 19.00 och information om veckans program.

En av dagarna gör vi en utflykt till Berget Vidova Gora där vi möter morgonen med yoga och meditation till en magisk utsikt över havet. Därefter serveras det en brunch och sen vandrar vi ner till byn Bol. Vandringen tar ca två timmar. Bra att ha med stabila promenadskor.

I Bol kan ni njuta av härlig eftermiddag på den vackra stranden Zlatni rat eller strosa runt i den mysiga byn. Den här härliga dagen avslutas med Gongnär vi kommer åter till huset i Bobovica.

Transfer under dagen ingår.

Middag ingår ej denna dag.

Övriga dagar har vi två yogapass per dag.

Fredag 12 September

Morgonyoga, frukost och en gemensam avslutningsstund på yogataket.

Mellan yogapassen finns det möjligheter till egna utflykter eller att bara relaxa på bryggan vid havet nedanför huset eller vid poolen. Det är gångavstånd till lilla mysiga byn Bobovica där det även finns några restauranger. Vi ombesörjer skjuts till närmaste affär för eventuella inköp.

När du kommer till lägenheten finns det Cava, te, kaffe, bubbelvatten och ett fruktfat.

Vi rekommenderar ett besök på Vingården Senjkovic winery, förslagsvis på fredagskvällen som en mysig avslutning på veckan.

Vingården är mycket populär och bör bokas redan i januari om ni är intresserade av det.

På sidan www.bestofbrac.com hittar ni till bokningen.

Vill du se bilder från tidigare retreat gå gärna in på vår facebookside Yogagoraw.

Väl mött!

Annica & Karin Yogagoraw

Helené MY Balance(www.mybalanceyoga.se)