

STUDIO YIN

YOGA & PILATES

YOGA SUMMER RETREAT ON THE BEACH 31.5.–7.6.2015

1



Kesä lähestyy ja ensimmäinen varma merkki siitä on Studio Yinin Kreetan joogaretriitti.

Lähde kesän alussa joogalomalle Studio Yinin **Annukan** ja **Yacinen** kanssa Kreetalle. Aamulla dynaaminen Bikyasa- tai Flow-harjoitus, keskipäivällä asanaklinikoita ja Ashtanga-harjoituksia ja illalla palauttava Yin-syvävenyttely.

Joogaharjoituksiin voit osallistua juuri niin usein kuin haluat. Nautitpa sitten merestä, kävelyistä rannalla, hyvästä ruoasta, auringonotosta tai vaativasta joogaharjoituksesta, tällä joogalomalla voit tehdä kaikkea ja juuri niin paljon tai vähän kuin haluat. Myös vähemmän joogaa harrastaneet ovat lämpimästi tervetulleita! Tämä lomamatka on koko perheelle.

Palaute viime kesän Kreetan matkalta oli huikea. Erityisesti kiiteltiin matkan rentoutta, loistavaa ruokaa, yhteisiä aamiaisia ja illallisia, sekä Mavros Molos majatalon henkilökuntaa. Joogaloma sopii erinmaisesti koko perheelle, jopa 11-vuotiaat pojat osallistuivat innokkaina joogaharjoituksiin viime kesänä.

Joogaloman hintaan sisältyy: majoitus rantahotellissa, päivittäiset joogaharjoitukset, joogamaton käyttö, kaikki aamiaiset sekä kaksi illallista hotellillamme.

HUOM!

saapumispäivänä 31.5. vain iltaharjoitus ja lähtöaamuna 7.6. ei harjoitusta.

Ilmoittaudu pian mukaan – paikkoja rajoitetusti!
Matkalle ennakkoon ilmoittautuneita jo paljon.



STUDIO YIN

YOGA & PILATES

- Joogakurssin hinta on noin **590,-/henkilö** jaetussa kahden hengen huoneessa ja **750,-** yhden hengen huoneessa
- Joogaan osallistumaton maksaa vain majoituksesta ja ruokailuista, yht. 390,-
- Hintaan ei sisälly lentokenttäkuljetukset

2



Lennot aurinkomatkojen yhteislennolla noin **396,-/henkilö** + 15,- käsittelykulut. Varaamme ryhmälennot Aurinkomatkojen lomalennoista. Varaathan paikkasi pikaisesti sillä lentoja on rajoitettu määrä.

Helsinki–Hania (Kreikka)

Lähtö 31.5. 2015

AY939

Helsinki 6.00–Hania 9.55

Paluu 7.6.2015

AY 940

Hania 10.55–Helsinki 14.45

Paikan päällä kuljetus kentältä hotelliin sekä paluukuljetus.

Lempeä Maria Babounakis perheineen pitää meistä huolta **Mavros Molos** -hotellissaan (www.mavrosmolos.com), jossa ystävällinen ja lempeä vastaanotto ravitsee kehoa ja mieltä. Mikäli kaikki osallistujat eivät mahdu samaan hotelliin on lisämajoitus saman rannan toisessa hotellissa lähellä. Herkullinen ja runsas aamiaisbrunssi tarjoillaan aina aamun joogaharjoituksen jälkeen hotellimme ravintolassa sisältäen saaren tuoreita hedelmiä ja tietysti kreikkalaista jugurttia hunajan kera. Tällä aamiaisella moni pärjää pitkälle iltaan saakka. Yhteisiä illallisia on yhteensä kaksi ja ne sisältyvät kurssin hintaan. Maria laittaa aitoa kreetalaista ruokaa täynnä makuelämyksiä yrteistä, saaren kasviksista ja merenelävistä! Muina iltoina on mukava kävellä rantabulevardille tutustumaan omaehtoisesti Kissamoksen paikallisiin ravintoloihin.

Mavros Molos sijaitsee Länsi-Kreetalla Kastelli-Kissamoksen rantakaupungissa. Kissamoksen rannat ovat puhtaita ja lisäksi voit lähteä vaikkapa päiväristeilylle läheisille turkoosin sinisille aalloille. Kissamoksesta on bussiyhteys Kreetan toiseksi suurimpaan kaupunkiin Haniaan, jossa ostosmahdollisuudet ja iloinen iltaelämä odottavat. Seikkaile Vanhankaupungin kapeilla kujilla ja tee löytöjä pikkuliikkeissä. Hotelliltamme on retkivaihtoehtoina mukava päivän matka luomu oliiviöljytehtaalle tai vaikkapa Mikhalisin kanssa veneretki lähiympäristöön.

Ilmoittautumiset: **Annukka Salonen** annukka@studioyin.com / 040 535 7135