

Program

Yoga Spahelg m/Tanja Evensen

Fredag

Kl.16.00	Innsjekk	
Kl.17.00-18.30	Egentid	Basseng, spatimer
Kl.18.30-19.30	Middag	
Kl.20.00-21.30	Yoga	Velkomstsirkel og presentasjon, rolig yoga og kveldsmeditasjon
	Egentid	Basseng til kl.23.00

Lørdag

Kl.08.00-09.00	Frokost	
Kl.09.30-10.45	Yoga	Morgenmeditasjon og dynamisk, leken yoga for en ny dag
	Egentid	Skitur, basseng, spatimer
Kl.13.00-14 .00	Lunsj	
	Egentid	Skitur, basseng, spatimer
Kl.16.30-18.00	Yoga	Rolig hatha/yin yoga. Tema: Gi slipp på spenninger
Kl. 19.00	Middag	

Søndag

Kl.08.30	Frokost	
Kl.10.00- 11.30	Yoga	Morgenmeditasjon og dynamisk yoga. Tema: Hva trenger jeg?
Innen kl.12.00	Utsjekk	
	Egentid	Basseng til kl.17.00, spatimer til kl.16.00
Senest kl.17.00	Hjemreise	

Alle spatimer bestilles av hver enkelt til Savalen Booking

De som har dagspass uten overnatting, deltar i programmet fra etter frokost, inkl.måltidene.