

Hjertelig velkommen til

Yogahelg på Savalen

15.-17.september 2023

Vi inviterer til en hel helg fylt med yoga og frisk fjelluft, sammen med Marita Hunder og Linda Merkesdal! Har du lyst til å lære mer om yoga, meditasjon og avspenning, enten alene eller sammen med venner, kan dette være inspirasjonen som får deg til å søke nye opplevelser.

Helgens program blir fylt med følgende aktiviteter:

Morgenyoga

En nydelig start på dagen for kroppen, pusten og nervesystemet ditt! Timen inneholder solhilsener og klassiske, dynamiske flyt-yoga sekvenser. Vi vekker kroppen etter nattens dype søvn.

Ettermiddagsyoga

Myke og rolige yogaøvelser, hvor kroppen får landet etter dagens aktiviteter.

Fjelltur

Vi tar på oss turklærne og beveger oss ut i naturen. En deilig fjelltur med innlagte refleksjons- og meditasjons-pauser.

Pust og Yoga Nidra

Lange dype åndedrag, dyp avspenning, pust og meditasjon.

Yogafilosofi

Tematikk fra yogafilosofien blir formidlet under yogapraksisen.

Bevisstgjøring og refleksjoner

Refleksjoner om tanker, følelser og adferd og hvordan disse henger sammen, blir med oss ut på fjellturen.

Basseng og fjellspa

Vårt velværebasseng er åpen hele dagen og egen spa-behandling kan nytes i vår fjellspa.

Matsservering

Frokostbuffet, lunsj og aftensbuffet/Østerdalsbord med varme og kalde retter, samt et fantastisk dessertbord!

Julenissens Hus

Julenissens Hus er som alltid åpent på lørdag om det skulle friste med et besøk dit.



Yogahelg pakkepris

Pris pr.pers i dbl.rom: Kr 4.730,-
• Inkl. helpensjon

- All yogaundervisning og aktiviteter tilknyttet det
- Fri inngang til bassenget
- 15% rabatt på alle spabehandlinger

Tillegg for enkeltrom: Kr 700,-

Spabehandlinger bestilles på forhånd eller ved ankomst, og betales i resepsjonen.

Se egen spameny på våre hjemmesider.

Informasjon/bestilling

Savalen Booking ☎ 62 47 17 17

✉ post@savalen.no 🌐 www.savalen.no

