

*Hjertelig velkommen til*

# Yogahelg på Savalen

10.-12. mars 2023

Vi inviterer til en hel helg fylt med yoga, velvære og spabehandlinger, sammen med Tanja Evensen Yoga! Har du lyst til å være med på en yogaretreat, med transformerende yogapraksis, 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

Våk opp og start dagen med Tanja! Morgenyoga er dynamisk og vil bidra til at kroppen din kommer i gang, strekkes og tøyes, og blir klar for dagen som kommer. Morgentimene begynner alltid med en stille meditasjon og avsluttes med avspenning. Stillinger av ulik vanskelighetsgrad vil undervises slik at deltakere med ulik erfaring innen yoga får nok utfordring.

## Kveldsgsyoga

Kveldsyoga og meditasjonstimen er rolige og avstressende med en fin kombinasjon av Yin og Hatha yoga, pustøvelser og yoga nidra (guidet dyp avslapning). Tanjas yogatimer er stemningsfulle, jordnære og ikke konkurrerende. Yogaprogrammet på denne retreaten blir tilpasset deltakere.

## Basseng

Vårt velværebasseng er åpen hele dagen og du kan nyte varmen og massasjestasjonene eller bare kose deg i de ekstra varme boblebadene!

## Fjellspa

Vår Fjellspa er flere ganger omtalt som «en av Norges beste Fjellspa». Unn deg behandlinger som passer akkurat for deg under oppholdet. Velg mellom behandlinger for kropp, ansikt, fot og hånd.

## Aktiviteter i naturen

Kanskje gjør det godt med en vandretur på Savalen eller en skitur i de flotte langrennsløypene også? Hos oss går du rett ut fra hotellet når du skal ut på tur, og pakk gjerne sekken med matpakke og kakao, og kos deg med lunsj i det fri.

## Matservering

Vi serverer frokostbuffet, lunsj og aftensbuffet/Østerdalsbord med varme og kalde retter, samt et fantastisk dessertbord!



## Yogahelg pakkepris

Pris pr. pers i dbl.rom: Kr 4.980,-

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

Tillegg for enkeltrom: Kr 700,-

Begrenset antall plasser.

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

Se egen spameny på våre hjemmesider.

For mer info om Tanja Evensen Yoga se [tanjaevensen.com](http://tanjaevensen.com)

## Informasjon/bestilling

Savalen Booking ☎ 62 47 17 17

✉ [post@savalen.no](mailto:post@savalen.no) 🌐 [www.savalen.no](http://www.savalen.no)

