

Jóga & ganga á Costa Brava með SajaRut Yoga & Harmony

19. - 24. OKTÓBER 2019

Við mæðgurnar kynnum með stolti jóga-, göngu- og slökunarferð til gullfallega Costa Brava strandsvæðisins á Spáni. Ferðin er 6 dagar (5 gistinætur) og markmiðið er að allir ferðalangarnir endurnærast á líkama og sál í ferðinni.

Í ferðinni munum við næra líkama og sál með daglegu jóga, gönguferðum og góðum grænmetismat í frábærum félagsskap. Við brennum báðar fyrir útiveru, jóga og heibrigðum öfgalausum lífstíl og langaði því bjóða upp á ferð sem sameinar þetta allt.

Gleðin mun gerast í stórkostlegu litlu húsi með björtu jógarými, sundlaug, geggjaðri aðstöðu og dásamlegu útsýni. Ef þú vilt hefja veturinn næsta með sól, heilsu, slökun og skemmtun endilega skelltu þér með okkur.



DAGSKRÁIN

Dagur 1

Komum okkur fyrir og skellum okkur svo í hressandi 90 mínútna jóгатíma fyrir afslöppun og kvöldverð.

Dagur 2

Hefjum daginn á 90 mínútna morgunjóga. Eftir góðan dögurð verður boðið uppá 2-3 klst göngu um nágrennið sem er afar fallegt og fjalllent. Í framhaldi af göngunni verður slökun og svo endum við daginn með endurnærandi jóga og dásamlegum kvöldverð.

Dagur 3

Hefjum daginn á 90 mínútna morgunjóga, fáum okkar svo dögurð áður en við leggjum af stað í aðra göngu meðfram ströndinni þar sem hægt er að skella sér í smá sjósund. Við ljúkum svo göngunni með endurnærandi jóga og hugleiðslu.

Dagur 4

Hefjum daginn á jóga workshopi en dagurinn annars frjáls, hægt er að rölta niður á ströndina, slaka á í húsinu eða fara í göngutúr til Begur.

Dagur 5

Dagurinn hefst að venju á morgunjóga og dögurði áður en við förum í göngu. Endum gönguna á endurnærandi jóga og slökun. Um kvöldið höfum við svo lokahóf með dýrindis kvöldmat og skálum í virgin sangria og cava.

Dagur 6

Heimferðardagur. Þennan síðasta dag ferðarinnar hefjum við að venju á 90 mínútna morgunjóga, snæðum dögurð og leggjum svo af stað.

Innifalið er: jógakennsla, gönguferðir, gisting, dögurður (brunch), kvöldverður, te, ávextir og hnetur yfir daginn (í húsinu).

Athugið að maturinn er allur grænmetis (ekki alltaf alveg vegan en það er hægt að verða við ósk um slíkt). Auðvitað eru svo allir jóгатímar sem og gönguferðir valkvæðar, markmið ferðarinnar er að allir nái að njóta ferðarinnar hver á sínum forsendum.

Athugið að dagskrá gæti breyst.

GISTINGIN

Gistingin er í Villa Pi Blau sem er staðsett rétt fyrir utan bæinn Begur á Costa Brava ströndinni. Villa Pi Blau er hönnuð í Katalónskum stíl og lögð er áhersla á heildræna upplifun og vellíðan gesta. Húsið var sérstaklega byggt sem jóga og vellíðunar hús og státar af stórum jógasal, fallegum garði, saltvatns sundlaug og ótrúlegu útsýni yfir hafið og fjallshlíðina. Það er aðeins 10 mínútna ganga að ströndinni.

Í húsinu er lögð áhersla á að skapa umgjörðina eins sjálfbæra og hægt er m.a. nota þau sólarrafhlöður til rafmagnsframleiðslu, innréttingar eru úr timbri, kæling er náttúruleg og þök eru græn ásamt því er húsið hannað með góða hljóðvist í vistarverum í huga.

Svefnpláss er fyrir 21 manns í 10 herbergjum sem eru tveggja-, þriggja manna og einstaklings. Herbergin eru öll með sér baðherbergi og hágæða svefnaðstöðu, dýnur eru úr lífrænu latexi og ull. Rúmfötin eru ofin úr lífrænni spænskri bómull sem og léreftið í handklæðum (við mælum samt með að taka með strandhandklæði fyrir buslferðir), einnig eru lífrænar sápur og sjampó á öllum herbergjum.





JÓGAÐ

Jóгатímarnir hennar Sæunnar miðast að jafnvægi milli styrkleika og teygjanleika. Sæunn leggur áherslu á núvitund í hreyfingu (mindful movement) og að hver og einn geri það sem er rétt fyrir sinn líkama á hverri stundu. Jóga er auðvitað fyrir alla og það er öllum til góðs að stunda jóga og miðast jóгатímarnir í ferðinni við bæði byrjendur jafnt sem lengra komna.

JÓGARÝMIÐ

Jógarýmið í Villa Pi Blau eru hundrað fermetrar af náttúrulega lýstu opnu rými með stórum gluggum með útsýni yfir fjallshlíðina og hafið. Þetta er hinn fullkomni staður til næra sálina og endurnýja þig bæði líkamlega og andlega. Rýmið er útbúið öllu því helsta sem þú þarft í jógaæfingum þínum þar á meðal jógamottum, jógakubbum, belti og pullum. Fyrir neðan rýmið er svo slökunarstofa og verönd þar sem þú getur notið þess að slappa af með tebolla, lesið eða hugleitt.

GÖNGURNAR

Við göngum frá húsinu um nágrennið sem er alveg yndislegt. Við reiknum með að göngurnar séu 2-4 klst, dagleiðirnar verða mislangar en þó við allra hæfi.

MATURINN

Daglega verður borið fram hlaðborð af hollum og góðum grænmetismat sem er útbúið af kokkum úr nágrenninu. Máltíðirnar eru tvær á dag: dögurður (brunch) og kvöldverður. Maturinn er að mestu leiti unnin úr lífrænum afurðum sem eru ræktaðar í húsgarðinum eða í nágrenninu. Þegar sólin skín er maturinn borinn fram á veröndinni. Einnig er hægt að næla sér í ferska ávexti, hnetur og te hvenær sem er dagsins.





STAÐSETNINGIN

Villa Pi Blau er staðsett 1,5 km frá bænum Begur sem er á Costa Brava ströndinni á Spáni. Það er um það bil 1,5 klst akstur frá Barcelona húsinu.

Bærinn Begur er afarfallegur lítill sögulegur strandarbær með litríkum húsum og steinilögðum götum. Margar byggingar í bænum eru frá nýlendutímanum og eru að finna áhrif frá Kúbu og Suður-Ameríku í byggingarstílnum í bland við hefðbundna spænska fiskimannaskála. Í hæðunum fyrir ofan bæinn er að finna rústir af miðaldar kastala sem var eyðilagður á Napóleon tímum. Í bænum eru einnig fullt af sætum veitingastöðum og litlum búðum sem gaman er að kíkja í.

Hæðirnar í kringum bæinn bjóða upp á alls kyns gönguleiðir, bæði í gegnum skóga og strandir. Í nágrenni Begur er líka mikið af gullfallegum litlum víkum og ströndum þar sem hægt er að busla í tærum sjó og njóta sólarinnar.



VEÐURFARIÐ

Í október fer veðrið aðeins að kólna í Costa Brava og meðal hitastigið á þessum tíma er 16-24 gráður á daginn og gæti farið niður í 8-13 gráður á kvöldin. Þrátt fyrir svalara lofthitastig er sjórinn enn heitur frá sumrinu og er meðal hitastig í sjónum um 22 gráður og því tilvalinn fyrir smá sundsprett. Það er smáhætta á rigningardögum í október og því verðum við að passa að pakka regnkápunni og muna að engin er verri þó hann vökni.

FERÐALAGIÐ

Best er að komast til Begur frá Barcelona en einnig er hægt að fljúga til Girona. Frá Barcelona er hægt að taka lest, rútu eða leigja bíl til að koma sér til Begur. Við reiknum með að hver og einn komi sér til Villa Pi Blau en ef eftirspurn er nóg munum við panta litla rútu frá Barcelona til og frá hótelinu sem við getum sameinast í. Rútuferðin er ekki innifalin í verði en ef nægilega margir verða um ferðina verður kostnaðurinn ekki mikill, endilega látið okkur vita ef þið hafið áhuga á þeim kosti.

Við bendum á að beint flug er til Barcelona frá Reykjavík með ýmsum flugfélögum, má þar nefna Icelandair, WOW air og Vueling. Við gerum sjálfar ráð fyrir að fljúga út 18.október og heim aftur 25. sem gefur tvo auka daga (eða kvöld) í Barcelona (athugið að hver og einn þarf þá að útvega sér gistingu í Barcelona).

SKIPULEGGJENDUR

Skipuleggjendur ferðarinnar eru mæðgurnar Sæunn Rut Sævarsdóttir og Sigríður Sía Þórðardóttir.

Sæunn Rut er jógakennari og rekur SajaRut Yoga. Sæunn hefur lokið 200 tímum í Vinyasa Flow jógakennaranámi frá Yoga London auk þess að hafa lokið fjölda kennaranámskeiða. Hún er með reglulega hóptíma nálægt Cheltenham í Englandi ásamt því að vera með einkatíma.

Fararstjóri er Sía sem einnig mun leiða göngferðirnar. Sía hefur mikla reynslu af göngu- og hjólaferðum bæði hér innanlands sem og erlendis og hefur skipulagt og stýrt fjölda slíkra ferða.

FYRIRSPURNIR & BÓKANIR

Endilega hafið samband við okkur með því að senda póst á siathordar@hotmail.com eða saenn@sajarutyoga.com ef þið eruð með einhverjar spurningar og sömuleiðis til að bóka. Við vonumst til að heyra frá þér.

