



Joogamatkat Gardajärvelle toukokuussa 2023

Lähde kulttuuria, luontoelämyksiä ja kulinaria sisältävälle joogamatkalle upealle Gardajärvelle Italiaan 7-12.5.2023 tai/ja 14-19.5.2023. Majoitumme ylläiseen, hotelliksi restauroituun keskiaikaiseen luostariin Villa Arcadioon, joka sijaitsee reilun kahden kilometrin päässä Salòn kaupungista.

Matkan hinta 1560 euroa sisältää:

- Majoituksen (5 vrk) upeassa Villa Arcadiossa kahden hengen huoneessa (käy katsomassa ja ihastumassa: www.hotelvillaarcadio.it). Yhden hengen huoneen lisämaksu on 250 €/5 vrk. Yhden hengen huoneita on saatavilla vain 4 kpl. Ilmoita heti varauksen yhteydessä, jos sellaisen haluat.
- Ohjatut joogaharjoitukset aamuin illoin sertifioitun iyengarjoogaopettajan Katja Liljan ohjauksessa. Harjoitukset sopivat kaikenikäisille, aloitteleville ja pidempään harjoitelleille joogeille. Jokainen tekee harjoitusta omaa kehoaan kuunnellen ja Katja antaa tarvittaessa vaihtoehtoja.
- Aamiaiset (5 kpl) ja illalliset (4 kpl) Villa Arcadiossa. Illallisilla nautitaan kasvis-kala -ruokia. Paikan päällä ilmoitettuja ruokavaliomuutoksia ei voi valitettavasti tehdä, joten ilmoitathan mahdolliset allergiat tai kasvisruokavalion varauksen yhteydessä.
- Tulopäivänä Franciacorta-maistiaiset ja pientä suolaista buffetista ulkona oliivilehdossa.
- Kävelyretken Rocca di Manerban niemekkeelle. Menemme bussilla niemekkeen läheisyyteen, josta jatkamme jalkaisin eteenpäin. Alueella on keskiaikaisia linnoituksen raunioita. Kiipeämme kukkulan ylitse ja pulahdamme uimaan järvessä oleviin luonnonaltaisiin. Kevyet retkievät saamme mukaan Villa Arcadiosta.
- Kävelyn Monteacutoon (n. 3 km) ja viinitilavierailun Lealin autenttisella viinitilalla sekä oliiviöljymaistiaiset pienellä suolaisella.
- Lentokenttäkuljetukset bussilla seuraavilta lennoilta: tulolento su 7.5 tai su 14.5 Finnair AY1751 Helsinki-**Milano Malpensa** klo 8–10.05 ja paluulento pe 12.5 tai pe 19.5 Finnair AY1756 **Milano Malpensa**-Helsinki klo 19–22.55. Nämä lennot maksavat tällä hetkellä (20.6.2022) alkaen 165 euroa. Huomio: lennot eivät kuulu matkan hintaan.
- Jos saavut muuna ajankohtana tai eri lentokentälle, matkanjärjestäjä ei vastaa kuljetuksista lentokentän ja Villa Arcadion välillä.

Tarkempi ohjelma lähetetään kaikille osallistujille noin viikkoa ennen matkaa.

Matkan varaaminen ja vakuutukset:

Varaa paikkasi [katja\(at\)balanssittraining.com](mailto:katja(at)balanssittraining.com). Paikkoja on rajoitetusti. Ilmoita varauksen yhteydessä seuraavat tiedot:

- Kummalle matkalle haluat osallistua 7-12.5 vai 14-19.5?
- Nimi?
- Osoite?
- Puhelin?
- Email?
- Syntymäaika?
- Mahdolliset allergiat tai kasvisruokavalio?
- Mahdollisen 1 HH varauksen. Huomaa, että näitä on rajatusti.
- Jos jaat 2 HH huoneen jonkun ystäväsi kanssa, kerro hänen nimensä.
- Tuletko suosituslennoilla?

Kun saat vahvistuksen siitä, että mahdut mukaan matkalle, maksa varausmaksu, 360 euroa (viestiksi nimesi ja JoogaGarda2023) tilille: Balanssittravel FI06 5780 3820 1172 64. Varausmaksu vähennetään loppusummasta ja vain sen maksaminen vahvistaa paikan sinulle. Varausmaksua ei palauteta.

Loppusumma, 1200 euroa (2 HH) tai 1 HH huonelisällä (jolloin edellisiin summiin tulee 250 euron lisä) maksetaan hotellilla kotimatkalle lähdettäessä. Varaa suosituslennot heti, kun olet saanut paikkavahvistuksen. Matkanjärjestäjä suosittelee kaikille matkavakuutuksen ottamista mahdollisten äkillisten esteiden tai sairastapausten varalle.

Lämpimästi tervetuloa mukaan matkaan!

Katja

www.balanssittraining.com

Balanssittraining/Balanssittravel on kilpailu- ja kuluttajaviraston hyväksymä vastuullinen matkanjärjestäjä. Tutustu matkanjärjestäjän erityismatkaehtoihin tästä linkistä: [http://www.balanssittraining.com/files/erityismatkaehdotbalanssittravel_\(002\).pdf](http://www.balanssittraining.com/files/erityismatkaehdotbalanssittravel_(002).pdf)