



Joogamatkat Gardajärvelle toukokuussa 2024

Lähde kulttuuria, luontoelämyksiä ja kulinarismia sisältävälle joogamatkalle upealle Gardajärvelle Italiaan 13.-18.5.2024. Majoitumme ylliseen, hotelliksi restauroituun keskiaikaiseen luostariin Villa Arcadioon, joka sijaitsee reilun kahden kilometrin päässä Salòn kaupungista.

Matkan hinta 1582 euroa sisältää:

- Majoituksen (5 vrk) upeassa Villa Arcadiossa kahden hengen huoneessa tai tilavassa kolmen hengen junior sviitissä (käy katsomassa ja ihastumassa: www.hotelvillaaudio.it). Yhden hengen huoneen lisämaksu on 300 €/5 vrk. Yhden hengen huoneita on saatavilla vain 4 kpl. Ilmoita heti varauksen yhteydessä, jos sellaisen haluat.
- Ohjatut joogaharjoitukset aamuin illoin kokeneen, sertifioidun iyengarjoogaopettajan Katja Liljan ohjauksessa. Harjoitukset sopivat kaikenikäisille, aloitteleville ja pidempään harjoitelleille joogeille. Jokainen tekee harjoitusta omaa kehoaan kuunnellen ja Katja antaa tarvittaessa vaihtoehtoja. Huom: Toisena retkipäivänä on vain pidempi aamuharjoitus.
- Aamiaiset (5 kpl) ja illalliset (4 kpl) Villa Arcadiossa. Illallisilla nautitaan kasvis- ja kalapainotteisia aterioita. 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.
- Retken Toscolonan laaksoon. Teemme kävelyretken erikoisen kauniissa jokilaaksossa, jossa kulkee useita patikointipolkuja. Munkit toivat paperinvalmistuksen laaksoon jo myöhäiskeskiajalla, 1300-luvulla. Aluetta kutsutaankin nimellä ”Valle delle Cartiere” eli ”Paperilaakso”. Vierailemme alueella sijaitsevassa paperimuseossa ja tutustumme paperinvalmistuksen historiaan keskiajalta tähän päivään. Saamme kevyet retkieväätkin mukaan Villa Arcadiosta.
- Kävelyretken Montecatoneen (n. 3 km) ja viinitilavierailun Lealin autenttiselle viinitilalle sekä viini- ja oliiviöljymaistiaiset.
- Lentokenttäkuljetukset bussilla seuraavilta lennoilta: tulolento ma 13.5.2024 Finnair Helsinki-**Milano Malpensa** klo 8–10.05 ja paluulento la 18.5.2024 Finnair **Milano Malpensa**-Helsinki klo 19–22.55. Nämä lennot maksavat tällä hetkellä (25.5.2024) alkaen 299 euroa (light lipputyyppeillä). Huomio: lennot eivät kuulu matkan hintaan.
- Voit tulla paikalle myös muilla lennoilla tai rautateitse. Jos saavut muuna ajankohtana tai eri lentokentälle, matkanjärjestäjä ei vastaa kuljetuksista lentokentän ja Villa Arcadiion välillä.

Tarkempi ohjelma lähetetään kaikille osallistujille noin viikkoa ennen matkaa.

Matkan varaaminen:

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

- Matkan nimi? GardaJooga2024
- Nimi?
- Osoite?
- Puhelin?
- Email?
- Syntymäaika?
- Mahdolliset allergiat tai kasvisruokavalio?
- Mahdollisen 1 HH varauksen. Huomaa, että näitä on rajatusti.
- Jos jaat 2 HH tai 3 HH huoneen jonkun ystäväsi/ystäviesi kanssa, kerro hänen/heidän nimensä.
- Tuletko suosituslennoilla?

Kun saat vahvistuksen siitä, että mahdut mukaan matkalle, maksa varausmaksu, 470 euroa (viestiksi nimesi ja GardaJooga2024) tilille: Balanssittravel FI06 5780 3820 1172 64. Varausmaksua ei palauteta, mutta se vähennetään loppusummasta ja vain sen maksaminen vahvistaa paikan sinulle. Varaa suosituslennot heti, kun olet saanut paikkavahvistuksen.

Loppusumma, 1112 euroa (2 HH ja 3 HH) tai 1 HH huonelisällä (jolloin edelliseen summaan tulee 300 euron lisä), maksetaan hotellilla kotimatkalle lähdettäessä.

Vakuutukset:

Varmistathan, että matkavakuutuksesi on voimassa ja että se sisältää myös peruutusturvan. Näin saat parhaan hoidon nopeasti, jos sairastut matkalla, ja saat turvaa, jos joudut sairastumisen vuoksi peruuttamaan matkasi. Matkatavaravakuutus turvaa matkatavarat esimerkiksi katoamisen ja rikkoutumisen varalta.

Lämpimästi tervetuloa mukaan matkaan!

Katja

www.balanssittraining.com

Balanssittraining/Balanssittravel on kilpailu- ja kuluttajaviraston rekisterissä oleva vastuullinen matkanjärjestäjä. Tutustu matkanjärjestäjän erityismatkaehtoihin tästä linkistä:

[http://www.balanssittraining.com/files/erityismatkaehdotbalanssittravel_\(002\).pdf](http://www.balanssittraining.com/files/erityismatkaehdotbalanssittravel_(002).pdf)