



# Yoga och Rawfood i Andalusien - en annorlunda kulinarisk resa

28:e april – 4:e maj 2012

Följ med på en härlig resa med Renée Voltaire och Lotta Bertilsson till Andalusien. En resa för både kropp och själ med avkopplande dagar i lantlig miljö. Vi yogar tillsammans, lagar rawfood, vandrar i bergen och gör utflykter i det andalusiska landskapet.

Renée visar vägen i köket och lär ut kunskapen om rawfood. Maten är 100% rawfood, ekologisk och närodlat. Rawfood är ett spännande sätt laga mat, smaker såväl som alla vitaminer och nyttigheter i maten behålls oförstörda. Det är ett enkelt och roligt sätt att tillreda mat och du får under veckan alla grundkunskaper du behöver för att gå vidare och experimentera på egen hand i köket.

Lotta leder oss varje morgon genom sköna yogapass som passar både nybörjare och erfarna yogis. Hon är en inspirerande och erfaren yogalärare som lär ut både den fysiska och spirituella sidan av yoga.

Karin är trädgårdsmästare och massör och vi bor hos henne i vackra Casa Acequia bland olivlundarna i Andalusiens berg. Karin tar oss med på vandring i bergen och visar oss sin trädgård och berättar om olivoljans hemligheter.

Den här resan är för endast 8 deltagare. Perfekt för dig som är nyfiken på mat och yoga och vill ha en skön, avkopplande vecka.

Plats: Casa Acequia, [www.casa-acequia.se](http://www.casa-acequia.se)

Logi: delat dubbelrum Pris: 1800 Euro Sista anmälningsdag: 2012-03-15

Resan ingår ej i priset. Flyg till Malaga rekommenderas. Hyr bil, ta bussen till Ronda, eller förbeställ taxi för att ta dig till Casa Acequia. Kontakta oss om du behöver logistikhjälp.

För information om platstillgång och anmälan, kontakta Karin på: [info@casa-acequia.se](mailto:info@casa-acequia.se)

Varmt välkommen med din anmälan!



## Preliminärt program

### Dag 1

Ankomst till Casa Acequia, vi bjuder på ett kvällsmål och går igenom veckans program

### Dag 2

Yoga 8-10, Frukost 10-11, Workshop 11-13, Lunchförberedelser 13-14,

Lunch 14-15, Siesta/behandling 15-16.30, Workshop 16.30-17.30

Yoga 17.30 -19.00, Förberedelse middag 19-20, Middag 20.00 -21.00, Kvällsmeditation 21.00

### Dag 3

Yoga 8-10, Frukost 10-11, Workshop 11-13, Lunchförberedelser 13-14, Lunch 14-15,

Siesta/behandling 15-16.30, Yoga 17-18.30, Middagsförebereidelse 19-20, Middag

20.00- 21.00, Kvällsmeditation 21.00

### Dag 4

Yoga 8-10, Frukost 10-11, Utflykt med vandring och picnic 11-17, Siesta/behandling 17-

20, Middag 20-21, Kvällsmeditation 21.00

### Dag 5

Yoga 8-10, Frukost 10-11, Workshop 11-13, Lunchförberedelser 13-14,

Lunch 14-15, Siesta/behandling 15-16.30, Workshop 16.30-17.30

Yoga 17.30 -19.00, Förberedelse middag 19-20, Middag 20.00 -21.00, Kvällsmeditation 21.00

### Dag 6

Yoga 8-10, Frukost 10-11, Workshop 11-13, Lunchförberedelser 13-14, Lunch 14-15,

Siesta/behandling 15-16.30, Yoga 17-18.30, Middagsförebereidelse 19-20, Middag

20.00- 21.00, Kvällsmeditation 21.00

### Dag 7

Frukost och hemresa

Välkommen till Andalusien!

# Villkor

## Anmälan och betalningsvillkor:

Anmälan görs genom att du skickar ett mail till Karin på adress: [info@casa-acequia.se](mailto:info@casa-acequia.se). Ange ditt namn och faktureringsadress, så skickar vi en faktura till dig på anmälningsbeloppet, 300€. Du är anmäld när pengarna kommit in på vårt konto. Anmälningsbeloppet betalas ej tillbaka vid avanmälan, om det ej finns läkarintyg.

Resterande kursbelopp faktureras cirka 6 veckor innan kursstart. Vid avanmälan senare än 4 veckor innan kursstart betalas endast halva kursavgiften tillbaka, om läkarintyg ej uppvisas. Detta gäller även vid Force Majeure.

## Försäkring

Du ansvarar själv som kursdeltagare för att ordna en reseförsäkring som gäller under hela din resa och vistelse i Andalusien. Detta är viktigt eftersom Casa Acequias försäkring ej gäller vid incidenter utanför kursgården, till exempel under resa eller vandring. Allt deltagande i träningspass under kursen sker på egen risk.

## Hälsa

Kursen vänder sig i första hand till dig som är fullt frisk och vid god hälsa. Lider du av någon sjukdom eller har problem med hälsa eller kropp behöver detta inte utgöra något hinder för deltagande men vi är tacksamma om vi får ta del av sådan information och kan ha en dialog med dig innan anmälan, för allas trygghet. Vi förbehåller oss rätten att neka deltagare på plats, som uppenbarligen inte är vid hälsa att träna eller äta rawfood, ett deltagande i kursen.