



Joogaretriitti Espanjan Andalusiassa 12–19.11.2023

Marraskuun loskaa ja pimeyttä pakoon Espanjan aurinkoon! Santillanin upea retriitikeskus sijaitsee rauhallisissa, luonnonkauniissa maisemissa vain noin puolen tunnin ajomatkan päässä Malagasta itään. Sää alueella on marraskuussa yleensä leuto ja kuiva: lämpötila on usein noin 20 asteen kieppeillä ja sää aurinkoinen. Alueelta lähtee useita ulkoilupolkuja, jotka kulkevat upeissa maisemissa. Aurinkorannikon parhaat rannat ovat vain 45 minuutin kävelymatkan, noin 10 minuutin ajomatkan päässä. Lähin merellinen golf-kenttä ja ratsastustalli sijaitsevat vain 10 minuutin ajomatkan päässä.

Matkan kokonaishinta 2 HH: 1490 euroa* / 1590 euroa sisältää:

- Majoituksen (7 vrk) upeassa Santillanin retriitikeskuksessa kahden hengen huoneessa. Yhden hengen huoneen lisämaksu on 385 € / 7 vrk. Yhden hengen huoneita on saatavilla vain 4 kpl. Ilmoita heti varauksen yhteydessä, jos sellaisen haluat. Kaikissa huoneissa on viilennys ja lämmitys sekä oma kylpyhuone.
- Ohjatut joogaharjoitukset aamuin illoin kokeneen, sertifioidun iyengarjoogaopettajan Katja Liljan ohjauksessa hyvin varustellussa joogasalissa. Paikan päällä on sekä sisä- että ulkosali. Harjoitukset ovat monipuolisia ja ne sopivat kaikenikäisille, aloitteleville ja pidempään harjoitelleille joogeille. Jokainen tekee harjoitusta omaa kehoaan kuunnellen ja Katja antaa tarvittaessa vaihtoehtoja. Keskviikkona ja perjantaina teemme vain pidemmän aamuharjoituksen, joten ne päivät toimivat esimerkiksi mahdollisina omatoimisina retki- tai harrastuspäivinä lähikohteisiin. Matkan hintaan ei sisälly retkiä.
- Täysihoidon: aamiaiset, lounaat ja päivälliset retriitikeskuksessa. Nautimme buffet-tarjoiluna terveellistä, herkullista, paikallisista, osin oman tilan antimista antimista tehtyä, orgaanista kasvisruokaa sekä lisänä kalaa ja kananmunia. Tarjolla on myös kahvia, teetä ja raikasta vettä vuorokauden ympäriinsä. Ruokavalioista voidaan huomioida gluteeniton ja laktoositon sekä ruoka-allergiat. Henkilökohtaisiin mieltymyksiin perustuvia ruokavaliotoiveita ei voida valitettavasti huomioida. Paikan päällä ilmoitettuja ruokavaliomuutoksia ei voi valitettavasti tehdä, joten ilmoitathan mahdolliset allergiat varauksen yhteydessä.

*Early bird -hinta ennen 24.2.2023 tehdyille varauksille.

Matkan hintaan eivät sisälly

- Virvokkeet, oluet ja viinit, eivätkä muut yllä mainittuun täysihoitoon sisällymättömät tuotteet. Näitä on tarjolla retriittikeskuksessa, ja ne laskutetaan paikan päällä erikseen.
- Mahdolliset retket ja kuljetukset kohteessa, kohteeseen ja sieltä pois.
- Vakuutukset.
- Hoidot. Retriitin aikana on mahdollista nauttia erilaisista hoidoista, kuten hieronnoista, osteopatiasta ja ääniterapiasta. Hoidot varataan heti retriitille saavutessa ja ne maksetaan hoidon yhteydessä suoraan terapeutille.
- Lennot eivätkä lentokenttäkuljetukset. Matkanjärjestäjä organisoi yhden, yhteisen, edullisen lentokenttäkuljetuksen, joka on mahdollista yhdistää esimerkiksi alla mainittuihin lentoihin. Yhteiskuljetus maksetaan erikseen myöhemmin ilmoitettavalla tavalla. **Ilmoita varauksen yhteydessä, olteko tulossa mukaan yhteiskuljetukseen.** Malagan lentokentältä on mahdollista tulla myös itsenäisesti taksilla retriittikohteeseen (matka on noin 35 km). Lentokenttäkuljetus järjestetään niin, että se on mahdollista yhdistää seuraaviin lentoihin:

Air Baltic

Lähtö 12.11.2023 Air Baltic BT326, lähtö Hki klo 5:20 ja perillä Malaga AGP klo 12:10 (1 välilasku Riiikassa). **Paluu 19.11.2023** AirBaltic BT678, lähtö Malaga AGP klo 12:50 ja perillä Helsingissä klo 20:40 (1 välilasku Riiikassa). Nämä lennot maksavat edullisimmillaan (16.2.2023) yhteensä 238 euroa.

Finnair

Lähtö 12.11.2023 Finnair AY1671, lähtö Hki klo 7:45 ja perillä Malaga AGP klo 11:30. **Paluu 19.11.2023** Finnair AY1672, lähtö Malaga AGP klo 12:25 ja perillä Helsingissä klo 18:05. Hinta on 16.2.2023 Economic Classic -luokassa 491 euroa, Economy Light 421 euroa.

Matkan varaaminen

Varaa paikkasi [katja\(at\)balanssittraining.com](mailto:katja(at)balanssittraining.com)

Ilmoita varauksen yhteydessä seuraavat tiedot:

- Retriitin nimi: Santillan marraskuu 2023
- Nimi?
- Osoite?
- Puhelin?
- Email?
- Syntymäaika?
- Laktoositon tai gluteeniton ruokavalio tai allergia?
- Mahdollisen 1 HH varauksen. Huomaa, että näitä on rajatusti.
- Jos jaat 2 HH huoneen jonkun ystäväsi kanssa, kerro hänen nimensä.
- Tuletko mukaan yhteiskuljetukseen lentokentältä kohteeseen ja takaisin?

Kun saat tiedon, että mahdut mukaan retriitille, maksa heti varausmaksu alla olevien ohjeiden mukaisesti:

Varaukset ennen 24.2.2023:

EARLY BIRD ennen pe 24.2.2023 tehdyistä varauksista. Hyödynnä aikaisen varaajan 100 euron etu!

Matkan kokonaishinta ennen 24.2.2023 tehdyissä varauksissa on 2 HH: 1490 euroa ja 1 HH: 1875 euroa.

Kun saat vahvistuksen siitä, että mahdut mukaan matkalle, maksa varausmaksu **658,4 euroa** (viestiksi nimesi ja Santillan2023) tilille: Balanssitavel FI06 5780 3820 1172 64. **Varausmaksun maksaminen vahvistaa paikan sinulle.** Varausmaksu toimii retriitin osamaksuna, joten sitä ei palauteta. Varaa lennot vasta, kun olet saanut varausvahvistuksen.

Loppusumma, 831,6 euroa (2 HH) tai 1216,6 euroa (1 HH) maksetaan suoraan retriittikeskukseen noin 2 kk ennen retriitiä. Saat silloin tarvittavat maksuyhteystiedot ilmoittamaasi sähköpostiin.

Varaukset 25.2.2023 eteenpäin:

Matkan kokonaishinta 25.2.2023 eteenpäin on 2 HH: 1590 euroa ja 1 HH: 1975 euroa

Varausmaksu 25.2.2023 eteenpäin on **758,4 euroa**. Se maksetaan tilille: Balanssitavel FI06 5780 3820 1172 64 (viestiksi nimesi ja Santillan2023). **Varausmaksun maksaminen vahvistaa paikan sinulle.** Varausmaksu toimii retriitin osamaksuna, joten sitä ei palauteta. Varaa lennot vasta, kun olet saanut varausvahvistuksen.

Loppusumma, 831,6 euroa (2 HH) tai 1216,6 euroa 1 HH maksetaan suoraan retriittikeskukseen noin 2 kk ennen retriitiä. Saat silloin maksuyhteystiedot ilmoittamaasi sähköpostiin.

Vakuutukset

Matkanjärjestäjä suosittelee kaikille henkilökohtaisten vakuutusten ottamista mahdollisten äkillisten esteiden, tapaturmien, loukkaantumisten tai muiden sairastapausten varalle.

Lämpimästi tervetuloa mukaan retriitille!

Katja Lilja

www.balanssittraining.com

Balanssittraining/Balanssitavel on kilpailu- ja kuluttajaviraston hyväksymä vastuullinen matkanjärjestäjä. Tutustu matkanjärjestäjän erityismatkaehtoihin tästä linkistä:

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