

Program Women's Yoga Retreat

Yoga Joy, Happiness, Laugh, Heal, Dance, Share, Personal Freedom



www.tostyoga.com

GOA Palm Grove Beach Resort 5. - 15. March 2021

Fredag d. 5. marts 2021 - Udrejse dag

Lørdag d. 6. marts 2021 - 1. dag ankomst

5:00-6:00 Tjekke ind og få vores Bungalows.

Mette vælger din roomie, hvis du rejser single

7:30-11:00 Morgenmads Buffet

16:00 Yoga Shala Samling - Velkomst og introduktion til retreatet. Yoga øvelser og Stretching som grounder og får din krop til at slappe af ovenpå den lange rejse.

18:00 Champagne/vin ved stranden Women's Celebration Circel

19:00 Velkomst middag

***Aften chill out** og godnat og sov sødt når du føler for søvn

Søndag d. 7. Marts 2021 - 2. dag

7:30 Pre-Yoga herbal the, chai eller kaffe

8:30-10:00 Morgen Yoga i Shala og Post-Yoga drink frisk kokosnød

10:00 Morgenmads Buffet

11:30-16:30 Individuel massage

17:00-18:30 Aften Yoga i Shala

19:00 Middag Buffet

***Aften chill out** og godnat og sov sødt når du føler for søvn

Mandag d. 8. Marts 2021 - 3. dag

7:30 Pre-Yoga herbal the, chai eller kaffe

8:30-10:00 Morgen Yoga i Shala og Post-Yoga drink frisk kokosnød

10:00-10:15 Morgenmads Buffet

11:30-16:30 Individuel massage

17:00-18:30 Aften Yoga i Shala

19:00 Middag Buffet

***Aften chill out** og godnat og sov sødt når du føler for søvn

Tirsdag d. 9. Marts 2021 - 4. dag

7:30 Pre-Yoga herbal the, chai eller kaffe

8:30-10:00 Morgen Yoga i Shala og Post-Yoga drink frisk kokosnød

10:00 Morgenmads Buffet

17:00-18:30 Aften Yoga i Shala

19:00 Middag Buffet

***Aften chill out** og godnat og sov sødt når du føler for søvn

Onsdag d. 10. Marts 2021 - 5. dag - Udflugt

7:00 Pre-Yoga herbal the, chai eller kaffe

7:30-9:00 Morgen Yoga i Shala og Post-Yoga drink frisk kokosnød

9:00 Morgenmads Buffet

11:00 Afgang Ajuna Fleet market. Frokost på Mojigao i Assagao/Rangela en vegetarisk/vegan restaurant

19:00 Middag Buffet

***Aften chill out** og godnat og sov sødt når du føler for søvn

Torsdag d. 11. marts 2021 - 6. dag

7:30 Pre-Yoga herbal the, chai eller kaffe

8:30-10:00 Morgen Yoga i Shala og Post-Yoga drink frisk kokosnød

17:00-18:30 Aften Yoga i Shala

19:00 Middag Buffet

***Aften chill out** og godnat og sov sødt når du føler for søvn

Fredag d. 12. marts 2021 - 7. dag - Udflugt

7:00 Pre-Yoga herbal the, chai eller kaffe

7:30-9:00 Morgen Yoga i Shala og Post-Yoga drink frisk kokosnød

9:00 Morgenmads Buffet

10:00 Afgang Tropical Spice Plantation. Frokost i det gamle latinske kvarter Fontaninja. Mapusa marked, få lavet din sjæls parfume duft af Ramakrishna.

Butik Fab India som afslutning.

19:00 Middag Buffet

***Aften chill out** og godnat og sov sødt når du føler for søvn

Lørdag d. 13. marts 2021 - 8. dag

7:30 Pre-Yoga herbal the, chai eller kaffe

8:30-10:00 Morgen Yoga i Shala og Post-Yoga drink frisk kokosnød

17:00-18:30 Aften Yoga i Shala

19:00 Middag Buffet

***Aften chill out** og godnat og sov sødt når du føler for søvn

Søndag d. 14. marts 2021 - 9. dag

7:30 Pre-Yoga herbal the, chai eller kaffe

8:30-10:00 Morgen Breathwalk med afsluttende Meditation i Yoga Shala. Post-Yoga drink frisk kokosnød

17:00 - 18:30 Aften Yoga i Shala

18:00 Champagne/vin ved stranden Women's Love & Gratitude Circel

19:00 Farvel middag

***Aften chill out** og godnat og sov sødt når du føler for søvn

Mandag d. 15. marts 2021 - 10. dag Hjemrejse

7:30 Pre-Yoga herbal the, chai eller kaffe

8:30-10:00 Morgen Yoga i Shala og Post-Yoga drink frisk kokosnød

11:00 tjekke ud, vi beholder en bungalow til

bad og som bagage depot indtil vi forlader campen.

19:00 Middag Buffet

23:30 afgang til lufthavnen

★ Ayurveda behandlinger. Ønsker du personlig konsultation og behandlinger, læs min informations side.

***program ændringer kan forekomme**

Tilmelding, spørgsmål og betaling:

Mette Tost på: mobil 2173 1472 / mail mette@tostyoga.com.



Onsdag d. 10. Marts 2021 - 5. dag - Udflugt

Anjuna Fleemarket - Guide - Transport - inkluderet i din pris

Ajuna loppe marked er onsdage mellem kl. 10-18 og det tager ca. 40 minutters kørsel. Vi køre i delte taxaer med 4 personer hver taxa. Vi har vores guide med på hele turen, ud og hjem. Det bliver en varm oplevelse, men sjov, som nu loppe markeder er. Her er vi nogle timer og så vender vi hjemad, vi er nok retur mellem kl. 17-18, med tid til afslapning inden aftensmad.

Frokost - ikke inkluderet i din pris

Bagefter tager vi frokost på Mojigao i Assagao/Rangela Heart Meal at Forest Cafe, en vegetarisk/vegan restaurant i dejlige grønne omgivelser. Efter frokost går turen hjemad.

Fredag d. 12. marts 2021 - 7. dag - Udflugt

Tropical Spice Plantation, Mapusa Market , Guide, Transport - inkluderet i din pris

Det tager os ca. 1½ time at køre fra resortet til Tropical Spice plantation. Vi køre i delte taxaer med 4 personer i hver taxa. Vi har vores guide med på hele turen, ud og hjem. I plantagen går vi rundt og nyder alle de spændende krydderier og den sunde stemning.

Frokost - ikke inkluderet i din pris

Bagefter køre vi til et goanskt sted i Panjim og spiser frokost. Det ligger i et gammelt latiner kvater i Fontaninja.

Mapusa Market - siesta mellem 1:30-3:30 - men åben fra kl. 10-19:30

Efter frokost fortsætter vi til Mapusa marked, hvor vi besøger Ramakrishna og får vores personlige sjæls parfume designet. Han laver dejlige parfumer ved at kigge ind i din sjæl, det koster ca. 500 INR pr flaske. Han er et sjovt og charmerende møde. Vi går rundt på Mapusa marked og shopper lidt inden vi tager en Richa (tuk tuk) op til butikken Fab India. Her kan vi shoppe lækkert indisk tøj. Turen i tuk tuk er top sjovt og total india style, her oplever du direkte byens puls. NB: Richa- tuk tuk er ikke inkluderet i prisen. Efter Fab India shopping vender vi hjemad til aftensmad.

Ayurvedaclinic Mandrem - ikke inkluderet i din pris

Book din private konsultation med Dr Rohit og få behandlinger på Ayurvedaclinicin Mandrem. Det er et utroligt travlt sted, så book flere måneder i forvejen. Resortet hjælper dig gerne, men giv mig besked. Mandrem ligger 10 minutters kørsel fra vores resort og koster 400 INR tur og retur. Eller 40 minutters gågang langs stranden. Deres website <http://www.ayurvedagoa.org>

Massage Palm Grove Beach Resort - 1 times klassisk massage er inkluderet i din pris

1 times klassisk massage er inkluderet i din pris. Ønsker du flere, kan du booke gennem receptionen. Ca. 2000 INR.

