



HOLISTIC CAMPS JÄRVSÖ

15-17 JUNI

13-15 JULI (YOGARETRAT)

10-12 AUGUSTI

14-16 SEPT

Våra sommarläger på fina gamla Vik Skola är fyllda av god stämning, glädje och djup. Cecilia kommer att på hemmaplan ta hand om dig i yoga, meditation, vandring i skogen, kajakpaddling, SomaMove etc. Du kommer också ha möjlighet till tillval av ridning, dans eller traillöpning som en del av schemat. Ett tillfälle är också mer yoga inriktat - se program nedan. På kvällarna har vi trevliga middagar på plats med catering eller gemensam matlagning - enkel och god mat med vin och gemenskap. Vi vågar lova att det här är en helhet som känns och ger massor!

Bil eller tågresa till Järvsö tar ca 3 timmar från Stockholm. Vi hjälper dig med flera bra och prisvärda boenden om du inte vill bo på skolan där vi håller till, vilket är mycket spartanskt och enkelt men mysigt:) Grundprogram Vik skola: Vi startar fredag 16.00 och slutar söndag ca 13.00 - 16.00
Pris: 2400:- inkl frukost och middag. Sängplats på skola: 500:- för två nätter.

Vill du bo någon annanstans går det såklart bra. Skicka din intresseanmälan till cecilia@holistictraining.se för mer info och för att vara först på kvarn. Det finns endast 24 platser och det brukar bli fullt...

INNEHÅLL OCH INFORMATION "HOLISTIC CAMP JÄRVSÖ"

Dag 1

16.00 Hej & Välkomna och lite information om helgen

16.30 Yinyoga och meditation

18.00 Middag på skolan

20.00 Paddling på älven (för den som väljer det) eller egen tid med låneböcker eller samtal.

Dag 2

07.30 Morgonjogg/promenad

08.15 Meditation och mjuk Morgonyoga med Cecilia

09.30 Frukost

10.30 Freepower - yang träning med energi och kraft

12.00 Lunch på valfritt ställe (Ingår ej)

14.00 Vandring eller trailöppning i skogen eller *Ridning om du valt det.

16.00 - 17.30 Yinyoga och meditation

18.30 Middag på skolan.

20.00 Q & A till kaffet :) med Cecilia

Dag 3

07.30 Morgonjogg/promenad

08.15 Soma Move Morgonstyle :)

9.30 Frukost

10.30 Dansmoment eller jogg/ promenad

11.30 Yinyoga och meditation

12.30 Avslut på Vik skola

13.00 Lunch och hemfärd eller egen tid/aktivitet i Järvsö

Den som vill bo på skolan kan göra det under enkla förhållanden (men mysigt!).

Det finns 8 platser i våningssängar fördelat på två rum och en sovsal med 7 sängar.

Mao begränsat antal. Säg till om du vill bok på skolan när du bokar din plats.

Andra boenden är:

Solåker <http://www.solaker.nu>

Solstugan <http://www.solbackenjarvso.se>

Järvsöbaden www.jarvsobaden.se

Bergshotellet www.bergshotellet.se .

Om ni behöver hämtning och lämning vid tåget så ordnar vi det - kontakta mig vilken tid det blir.

Tåg från Stockholm tar drygt 3 timmar och har oftast ett byte. www.sj.se

Kostnad:

Camp inkl. frukost och middag (ej lunch) 2400:-

Boende skolan 500:- för två nätter

Tillval ridning 300:-

Tillval kajak 250:-

Gör din definitiva anmälan genom att maila mig och betala in anmälningsavgift 500:- på BG 5840-9335 där du skriver ditt namn och din mailadress -samt vilket datum du vill gå. Glöm inte att maila mig samtidigt så att jag vet om din bokning.

Givetvis går det bra att maila dina frågor och ev. preliminär bokning innan. Senaste betalningsdag återkommer jag med. Du får kvitto och bekräftelse på din betalning på mail när senaste betalningen är gjord.

Ser fram emot dig - ny som gammal bekantskap!

<3 Cecilia

INNEHÅLL OCH INFORMATION "YOGA RETREAT JÄRVSÖ"

Dag 1

16.00 Hej & Välkomna och lite information om helgen
16.30 Yinyoga och meditation
18.00 Middag på skolan
20.00 Workshop yin yoga och meditation

Dag 2

08.00 Meditation och mjuk morgonyoga
09.30 Frukost
10.30 Vinyasa flow
12.00 Lunch på valfritt ställe (Ingår ej)
14.00 *Ridning om du valt det eller förslagsvis skogspromenad/vandring
16.00 -17.30 Yinyoga och meditation
18.30 Middag på skolan.
20.00 Q & A till kaffet :)

Dag 3

08.00 Meditation och mjuk morgonyoga
9.30 Frukost
10.30 Vinyasa flow
11.30 Yinyoga och meditation
12.30 Avslut på Vik skola
13.00 Lunch och hemfärd eller egen tid/aktivitet i Järvsö t ex badstrand, downhillcykling, kajak, ridning.

Den som vill bo på skolan kan göra det under enkla förhållanden (men mysigt!).
Det finns 8 platser i våningssängar fördelat på två rum och en sovsal med 7 sängar.
Mao begränsat antal. Säg till om du vill bok på skolan när du bokar din plats.
Andra boenden är:

Solåker <http://www.solaker.nu>
Solstugan <http://www.solbackenjarvso.se>
Järvsöbaden www.jarvsobaden.se
Bergshotellet www.bergshotellet.se .

Om ni behöver hämtning och lämning vid tåget så ordnar vi det - kontakta mig vilken tid det blir.
Tåg från Stockholm tar drygt 3 timmar och har oftast ett byte. www.sj.se

Kostnad:

Camp inkl. frukost och middag (ej lunch) 2400:-
Boende skolan 500: -för två nätter
Tillval ridning 300:-
Tillval kajak 250:-

Gör din definitiva anmälan genom att maila mig och betala in anmälningsavgift 500:- på BG 5840-9335 där du skriver ditt namn och din mailadress -samt vilket datum du vill gå. Glöm inte att maila mig samtidigt så att jag vet om din bokning.

Givetvis går det bra att maila dina frågor och ev. preliminär bokning innan. Senaste betalningsdag återkommer jag med. Du får kvitto och bekräftelse på din betalning på mail när senaste betalningen är gjord.

Ser fram emot dig - ny som gammal bekantskap!

<3 Cecilia