



## Joogaretriitti Espanjan Andalusiassa 3–10.11.2024

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 lämpimän leuto. 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. Paikkoja tälle matkalle on tarjolla rajoitetusti.

**Matkan kokonaishinta 2 HH / 3 HH: 1590 euroa sisältää:**

- Majoituksen (7 vrk) upeassa Santillanin retriittikeskuksessa kahden hengen huoneessa. Tarjolla on myös muutama iso huone, joihin voi majoittua kolmen hengen kaveriporukalla. Yhden hengen huoneen lisämaksu on 450 € / 7 vrk. Yhden hengen huoneita on saatavilla hyvin rajoitetusti, joten 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. Keskiviikkona 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 retriittikeskuksessa. 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. Ruokavaliosta 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.

## 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. Et ole vakuutettu matkanjärjestäjän eikä retriittikeskuksen toimesta, joten huolehdiathan matkavakuutuksesi itsellesi riittävälle tasolle.
- 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 organisoii yhden, yhteisen, edullisen lentokenttäkuljetuksen, joka on mahdollista yhdistää esimerkiksi alla mainittuihin lentoihin. Yhteiskuljetus maksetaan erikseen myöhemmin ilmoitettavalla tavalla. **Ilmoita varauksen yhteydessä, oletko 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 esimerkiksi seuraaviin lentoihin:

### **Finnair**

**Lähtö su 3.11.2024** Finnair AY1671, lähtö Hki klo 6:30 ja perillä Malaga AGP klo 10:15.

**Paluu su 10.11.2024** Finnair AY1672, lähtö Malaga AGP klo 11:05 ja perillä Helsingissä klo 16:45.

Yhteiskuljetus lähtee noin 60 minuuttia Finnairin lennon saapumisen jälkeen.

### **Norwegian ja muut lentoyhtiöt**

Myös esimerkiksi Norwegian lentää Malagaan Helsingistä. Voit käyttää myös sitä tai muita lentoyhtiöitä ja osallistua yhteiskuljetukseen, jos lentoaikataulusi sopii yllä mainittuun aikatauluun.

## Matkan varaaminen

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

Ilmoita varauksen yhteydessä seuraavat tiedot:

- Retriitin nimi: Santillan marraskuu 2024
- Nimi?
- Osoite?
- Puhelin?
- Email?
- Syntymäaika?
- Laktoositon tai gluteeniton ruokavalio tai allergia?
- Mahdollisen 1 HH varauksen. Huomaa, että näitä on rajatusti.
- Jos jaat 2 HH tai 3 HH huoneen jonkun/joidenkin ystäväsi/ystäviesi kanssa, kerro hänen/heidän nimensä ja liitä heidät viestiisi cc:ksi.
- Tuletko mukaan yhteiskuljetukseen lentokentältä kohteeseen ja takaisin?

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

- Matkan kokonaishinta on 2 tai 3 HH: 1590 euroa ja 1 HH: 2040 euroa
- Kun saat vahvistuksen siitä, että mahdut mukaan matkalle, maksa varausmaksu, joka majoituessasi 2 tai 3 HH on **758,4 euroa**. Jos majoitut 1 HH, varausmaksu on **823,4 euroa**. Varausmaksu maksetaan tilille: Balanssitavel FI06 5780 3820 1172 64 (viestiksi nimesi ja Santillan2024). **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 retriitin jälkeen.

## 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](http://www.balanssittraining.com)

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

<http://www.balanssittraining.com/files/erityismatkaehdotbalanssitavel.pdf>