



## Joogaretriitti Montenegrossa syyskuussa 2025

Lähde kulttuuria, luontoelämyksiä ja sisältävälle joogaretriitille Montenegroon 23.–28.9.2025. Majoitumme upeaan Ašuma-retriittikeskukseen keskelle vehreää Lovćenin luonnonpuistoaluetta. Retriittikeskus sijaitsee vain seitsemän kilometrin päässä Cetinjen kulttuurikaupungista, jossa on useita museoita ja toimivia luostareita. Asumme luksusteltoissa vuorilla noin kilometrin korkeudessa merenpinnasta. Meren läheisyys (noin 40 minuutin ajomatka) luo paikkaan ainutlaatuisen ilmaston ja ilmanlaadun. Retriittikeskuksen alueella on kaksi valoisaa joogatilaa, joissa on tarjolla kaikki varusteet (matot, tiilet, vyöt, bolsterit ja huovat).

Matkan hinta alk. 1450 (jaetussa 4 HH) euroa sisältää:

- Majoituksen (5 vrk) jaetussa tilavassa (65 m<sup>2</sup>) neljän hengen luksusteltassa. Kahden hengen teltoa maksaa 1550 euroa per hlö ja yhden hengen teltoa maksaa 2000 euroa. Yhden hengen huoneita on saatavilla vain kaksi kappaletta Ilmoita heti varauksen yhteydessä, jos sellaisen haluat. Kaikissa huoneissa on omat wc- ja suihkutilat. Tarjolla on

saniteettituotteita ja kylpytakit. EARLY BIRD -tarjous: 100 euron alennus kaikista ennen 27.6.2024 varatuista matkoista!

- Ohjatut joogaharjoitukset aamuin illoin kokeneen, sertifioidun iyengarjoogaopettajan Katja Liljan ohjauksessa. Harjoitukset sopivat kaikenikäisille, aloitteleville ja pidempään harjoitelleille joogeille. Jokainen tekee harjoitusta omaa kehoaan kuunnellen ja Katja antaa tarvittaessa vaihtoehtoja. Huom! Retkipäivänä Skadar-järvelle on vain pidempi aamuharjoitus.
- Täysihoidon: aamupalan, lounaan ja illallisen. Nautimme pääosin lähiluonnosta peräisin olevaa kasvisruokaa. Paikan päällä ilmoitettuja ruokavaliomuutoksia ei voi valitettavasti tehdä, joten ilmoitathan mahdolliset allergiat varauksen yhteydessä. Retriittikeskuksessa ei saa tupakoida, eikä siellä ole tarjolla alkoholijuomia.
- Lentokenttäkuljetukset bussilla Dubrovnikin lentokentältä. Esimerkiksi Finnair ja Lufthansa lentävät kesäkautena (lokakuun loppuun saakka) Helsingistä Dubrovnikiin. Lennot eivät sisälly hintaan. Yhteiskuljetus (noin 3 tuntia per suunta) järjestetään siten, että se on mahdollista yhdistää seuraaviin Lufthansan lentoihin. **Meno Hki-Dubrovnik 23.9.2025** välilaskulla Frankfurtissa: LH855 Helsinki klo 6:10 – Frankfurt klo 7:50, jossa odotus 2 h 35 min, LH5990 Frankfurt klo 10:25 –Dubrovnik klo 12:10. **Paluu Dubrovnik-Helsinki 28.9.2025** välilaskulla Münchenissä: LH1711 Dubrovnik klo 17:00 – München, klo 18:35 jossa odotus 1 h 45 min, LH2566 München klo 20:20 –Helsinki klo 23:50.
- Lisämaksusta on tarjolla kaksi retkeä: 1) Opastettu vaellus upeissa maisemissa kansallispuistossa. Retken kesto on noin 2–3 tuntia ja hinta noin 30 euroa. 2) Veneretki Skadar-järvelle. Retken kesto noin 5–6 tuntia ja hinta noin 60 euroa. Retken aikana nautitaan omakustanteinen lounas. Retket toteutuvat, jos niille ilmoittautuu vähintään kymmenen henkeä per retki. Hinta on vain arvio ja se määrittyy tarkemmin, kun osanottajamäärä on selvillä. Retket maksetaan erikseen retriittikeskuksessa. Ilmoita matkavarauksen yhteydessä, haluatko osallistua retkille.

Tarkempi ohjelma lähetetään kaikille osallistujille noin viikkoa ennen matkaa.

### Matkan varaaminen:

Varaa paikkasi [katja@katjalilja.com](mailto:katja@katjalilja.com) Paikkoja on rajoitetusti. Ilmoita varauksen yhteydessä seuraavat tiedot:

- Matkan nimi? Montenegro2025
- Nimi?
- Osoite?
- Puhelin?
- Email?
- Syntymäaika?
- Minkä huonetyypin haluat varata? Huomaa, että 1 HH on tarjolla vain kaksi kappaletta.
- Huonekaverin/kaverien nimet? (jos tiedossa)
- Mahdolliset allergiat?
- Haluatko osallistua retkille?
- Osallistutko yhteiskuljetuksiin lentokentän ja keskuksen välillä? Millä lennoilla kuljet?

Kun saat vahvistuksen siitä, että mahdut mukaan matkalle, maksa varausmaksu, 650 euroa (viestiksi nimesi ja Montenegro2025) tilille: Balanssitavel FI06 5780 3820 1172 64. Varausmaksua ei palauteta, mutta se vähennetään loppusummasta. Varausmaksun maksaminen vahvistaa paikan sinulle. Muista varata myös lennot mahdollisimman ajoissa.

Loppusumma, 800 euroa/hlö (jaettu 4 HH), 900 euroa/hlö (jaettu 2 HH) tai 1350 euroa/hlö (1 HH) maksetaan laskulla matkakohteessa. Early bird -varauksissa (ennen 27.6.2024 varatut matkat) loppumaksusta vähennetään 100 euroa.

### Vakuutukset:

Et ole vakuutettu matkanjärjestäjän eikä retriittikeskuksen puolesta. Varmistathan, että matkavakuutuksesi on voimassa ja että se sisältää myös peruutusturvan. Näin saat parhaan hoidon nopeasti, jos sairastut matkalla, ja saat turvaa, jos joudut sairastumisen vuoksi peruuttamaan matkasi. Matkatavaravakuutus turvaa matkatavarat esimerkiksi katoamisen ja rikkoutumisen varalta.

Lämpimästi tervetuloa mukaan matkaan!

Katja

[www.katjalilja.com](http://www.katjalilja.com)

Balanssitaining/Balanssitavel on kilpailu- ja kuluttajaviraston rekisterissä oleva vastuullinen matkanjärjestäjä. Tutustu matkanjärjestäjän erityismatkaehtoihin napauttamalla [tästä](#).