



GLOBAL YOGA VIBES

BALI RETREAT 21-28 MARS 2015

Pris Early Bird innan den 24/6

Del i dubbelrum: 9 980 sek/person
 Svit dubbelrum: Tillägg 500 sek/person
 Kostnad singelrum: Tillägg 4 500 sek
 Svit singelrum: Tillägg 1 000 sek

Pris efter den 24/6

Del i dubbelrum: 10 980sek/person
 Svit dubbelrum: Tillägg 500 sek/person
 Kostnad singelrum: Tillägg 4 500 sek

Låt dig inspireras på Bali av ledande yogaläraren Johanna Andersson och Global Yoga River Guides samtidigt som du fördjupar dig i den rika kulturen, konsten, yoga och naturen!

Global Yoga är lyriska över att kunna erbjuda denna resa till Balis sköna och gröna vidder. Förutom att njuta av den transformerande yogan, kan du utforska livliga Bali med dess healers, terapeuter och annat som lockar dig under din vistelse, vilket gör detta till en unik livserfarenhet. Ananda Cottages erbjuder traditionellt Balinesiskt boende med pooler, ett vackert spa, magisk natur, promenader, matlagning, konstlektioner, och en underbar utomhus Shala (yogastudio) bland grönskande risfält.

Magi utlovas ;)

Denna vecka kräver ingen avancerad yogapraktis, du kan helt enkelt ha önskan om att börja yoga. Vad som krävs däremot är 100% dedikation och viljan att nå din högsta potential. Detta är **Din inbjudan** att dyka in och utforska de många saker som yogan har att erbjuda.

Tillsammans med den otroliga omgivningen och den Balinesiska kulturen, kommer detta retreat erbjuda dig tid att vila, återhämta och upptäcka en djupare koppling till den överflödande glädje som finns inom dig.

Det finns även möjlighet till att besöka och utforska kulturevenemang, tempel, stränder, försränning, elefantturer, vulkan vandringar, dykning, matlagningskurser, massage, shopping, eller helt enkelt tid för dig själv!

Här finner du all information du behöver



*Touch the earth, at least once
each day!*

Vad ingår

- Yoga och meditation varje morgon och kväll
- 7 nätter på klassiska Ananda Cottages i Ubud
- Gemensam välkomst middag
- Yummy frukost/brunch
- Tillgång till spa, behandlingar och alla faciliteter på resortet
- Gemensam avskedsmiddag

Vad ingår inte

- Flyg och transfer
- Egna utflykter
- Taxi till och från platser
- Mat och dricka utöver brunch och två gemensamma middagar

Ungefärligt schema:

Morgon: Börja dagen med borstande meditation och kraftfull yoga med flow, musik och vibes!

Brunch: Välj mellan en mängd olika varma och kalla läckerheter: frukt, muesli, yoghurt, traditionell kontinental frukost med marmelad, ost och ägg serverat på mängder av olika vis.

Eftermiddag: Chilla i Balis lummiga eftermiddags energi, sola och bada, ta en skön massage, njut av egen tid eller gå på upptäcksfärd bland de många underbara platserna Bali och Ubud erbjuder runt hörnet.

Sen eftermiddag: Harmonisk yoga och meditation. Dessa sessioner kommer att bestå av olika tekniker såsom pranayama, meditation, mantra, Yoga Nidra, diskussioner och insikter inom yoga för att ta dig hem till dig själv.

Valfria aktiviteter: Om du är intresserad av dykning så finns det några vackra dykplatser och om du älskar att promenera finns det några leder som kan få vem som helst att tappa andan! Ubud kryllar av underbara konstgallerier, träsneiderier, shopping, Balinesiska matlagningskurser, målarkurser och spännande healers!

Gemensamma middagar: Den första kvällen ses vi över gemensam middag för att sammas, lära känna varandra och landa inför veckan. Sista kvällen kommer att bli en fest med reflektion över vår tid tillsammans över en avslutande gemensam middag.



Kort om Bali

Bali är en vacker, förtrollad ö full av mystik och äventyr. Den ligger nära den viktigaste indonesiska ön Java. Till skillnad från resten av Indonesien, står Bali ensam som en oas av den hinduiska kulturen. Ön är fylld med tempel och överallt du går blir du ständigt påmind om dess djupa andlighet. Landskapet är frodigt och tropiskt. Risodlingar ligger längs sluttningarna som stora trappsteg. Vulkaner svävar genom molnen och stränderna badar i Indiska oceanens varma vatten.

*Touch the earth, at least once
each day!*

Ubud är en anmärkningsvärd stad mitt på ön Bali. I över ett sekel har det varit öns mest framstående centrum för konst, dans och musik. Ubud är en "hot spot" för lärda, konstsamlare, finsmakare, kosmiska sökare, konstnärer och bohemer för att nämna några.

Ubud är utan tvekan det bästa stället att använda som bas om du besöker Bali; Om du är ute efter kultur, komfort, natur och inspiration! Ubud är omgivet av de flesta av de saker som för människor till Bali - vackra risfält, små byar, marknader, konst och hantverkssamhällen, antika tempel och platser. Dess centrala läge gör det lätt att ta sig från Ubud till bergen, stränder och större städer.

Vad finns nära Ubud

Stränder - 90min från Ubud är Kuta och Seminyak, där långa sträckor av stränder utgör scenen för magiska solnedgångar - "surfers paradise"!

Aktiviteter - Dykning, vandring, forsränning, heliga platser och tempel, shopping, konstgallerier, fantastiska träsniderier, Balinesiska matlagningskurser, konstkurser, många olika sorters behandlingar och healing.

Eat Pray Love: The real thing! Några av er kanske kommer ihåg månaderna huvudpersonen spenderade på Bali. Om du inte har läst Eat, Prey, Love är den ett hett tips inför din kommande Bali resa!

Bali Information

Här är några länkar till Bali & Ubud

www.baliguide.com

www.indo.com/active/ubud.html



Rum med möjlighet till enkel eller dubbelsäng, vackert inredda i klassisk Balinesisk arkitektur och omgiven av ett överflöd av grönskande risfält.

Balkong, Telefon, Luftkonditionering, Myggnät, Dusch, Badkar, Toalett, Badrum, Kaffe- och/eller tekokare, Minibar

Logi

Ananda Cottages har handplockats av Johanna och ligger i de svala lugna kullarna bara 25 minuters promenad från Ubuds centrum. Resorten erbjuder vackra vyer över landsbygden omgiven av grönskande, bördiga risfält. Anandas boende är vacker Balinesisk arkitektur med enkel, ren inredning mitt bland risfälten.

Flyg till Bali

Nedan finner du länkar till olika resebolag som jag brukar använda mig av men leta runt för att hitta bästa resan för dig.

Gunilla Skarin på BigTravel har hjälpt mig flera gånger och jag har alltid varit mycket nöjd. Du når henne på:

Telefon: +46 (0)13 - 31 03 50

Email: gunilla.Skarin@bigtravel.se

<http://www.reseguiden.se>

www.qatartairways.com

www.malaysiaairlines.com

Transfers

Transfer ingår inte i retreatet men när du anländer till flygplatsen finns en förbetald taxistation, där du kan ge

dem hotellets adress. Kostnaden är minimal och tar en timme från Denpasar internationella flygplats. Hotellet kan också ordna så att en taxi möter dig på flygplatsen, det kostar runt kostar det US \$ 30 och tar ungefär en timma.

Kontakta hotellet med dina flyguppgifter för att ordna detta:

Yani - anandaubud@denpasar.wasantara.net.id

Ankomst och Avresa

Du kan anlända till Ananda Cottages från lunch och framåt den 21 mars. Detta är en dag för att landa och komma till ro. Sen eftermiddag ses vi för en skön, lugn yoga. Välkomstmiddagen är den 22 mars. Avresa är efter brunch den 28 mars med yoga och meditation endast på morgonen. Jag kan varmt rekommendera att spendera några dagar vid havet i Seminyak innan du återvänder tillbaka till kyligare breddgrader! Eller varför inte stanna på världsberömda Bali Spirit Festival - 31 mars - 5 april :)

<http://www.balispiritfestival.com/>



“Relationship can be a shortcut to enlightenment”

Let's practice YOGA together

BOKA NU

Maila namn samt adress till info@globalyoga.se samt hur du vill bo (room eller suite, enkel rum eller om du vill dela samt om du vill dela med någon speciell :) Betala in bokningsavgiften på 2 500sek till BG 712-8283 med ditt namn som referens för att säkra din plats. Du får sedan en faktura med info om slutgiltig betalning som skall göras senast tre månader innan resan.

Regler och Villkor

Bokningsavgiften återbetalas ej. I händelse av avbokning 90 dagar eller mer före resan återbetalas allt utom bokningsavgiften. 89 dagar eller mindre före resan återbetalas inget men du kan överlåta den till någon annan.

Att ta med dig:

Yogamatta

Ett yoga block

Ett yogabälte

Bra att packa:

Solskydd
 Solhatt
 Sköna yoga kläder
 Dagbok och pennor
 Väckarklocka
 Kamera

Pass

Du måste ha ett giltigt pass för att tillåtas resa in i Indonesien. Om du är EU, Australien eller Amerikansk medborgare finns visum vid ankomsten till Denpasar flygplats till en kostnad av 25 use (exakt växel krävs). Du kan även skaffa visum innan avresa via Indonesiska ambassaden. Medlemmar i ASEAN-länderna behöver skaffa visum före avresan. Läs om visumkrav och andra viktiga detaljer här:

<http://www.viseringar.se/visum-bali>



*You will live a long time ...
 You will lose all of your
 money ... Don't worry you
 will get it all back again ...
 And you will come back to
 Bali and then I will teach you
 everything I know (Ketut's
 prediction to Elizabeth
 Gilbert in Eat Pray Love)*

Pengar

Växelkursen är ungefär 10 SEK = 18,000 IDR. I grund och botten, saker och ting kostar mycket mindre på Bali. Det finns bankomater överallt som tar Visa kort. Tala om för din bank och kreditkortsföretag de datum som du kommer att vara på Bali eller någon annanstans, eftersom de kan stänga av kortet som skydd mot bedrägeri om de inte vet att det är du. Asien älskar Visa eller Master Card. De flesta små butiker, restauranger och företag tar endast emot kontanter. Bankomater finns det gott om, det finns även växlingskontor - dock är de inte alltid pålitliga. Några restauranger och affärer tar American Express. En typisk middag på Kafe Ubud kostar mellan 30-70 sek. För att se den senaste växelkursen titta här: www.xe.com

Klädsel

Rummen och hotellet är luftkonditionerade men det är varmt ute. Badkläder är en bra idé. Det finns en infinity pool på hotellet med utsikt över Balis fantastiska natur. Bra sandaler är ett måste! Sköna shorts, luftiga tröjor och linne kan vara skönt. Om du besöker en helig plats bör du täcka axlar och knän (ett tips för kvinnor är att ha med en sarong). En regnponcho eller paraply kan

vara bra att ha (båda kan köpas billigt på Bali) eftersom denna tid är Balis sommar, regnet brukar vara varmt :) Tvättservice är billigt och bra så du kan packa lätt.

Mer om Ananda Cottages:

Vi yogar ute under ett vackert trä tak - shalan ser ut över risfälten och djungeln. Det är en av de mest otroliga och lugna platser att praktisera yoga på! platser att praktisera yoga på!

Det finns flera pooler inbäddat på resortet. Deras SPA har massor av härliga behandlingar som hjälper dig att varva ner och koppla av. Se menyn nedan.



Mat

Retreatets egna restaurang serverar europeiska och indonesiska rätter, det går även att få rumsservice. Brunch ingår i retreatet och sedan finns det mängder av härliga raw food restauranger runt om i Ubud, du kommer få alla inside tips på plats ;)

Bliss SPA

Sense of pure bliss from head to toe (Located amidst rice fields)

Beautiful Sunsets - Finish or start your treatment at 6.30pm to see the sunset ;)

Spa Menu

Open daily : 9am - 9pm (Massage available in room)
 (+ 10% goverment tax & service)

BODY TREATMENT

1) Balinese Relaxing Massage (1 hour) Price Rp 120.000
 (1 hour 30 minutes) Price Rp 185.000

Rejuvenation of your body with Bali's own traditional massage, handed down through generations. Greatly improves blood circulation, reduces tension and stress.

2) Aromatherapy Massage (1 hour 30 minutes) Price Rp 185.000
 To relieve tiredness with combination massage, Balinese and Swedish. The aroma is effective in reinvigorating both body and mind.

3) Back Massage (30 minutes) Price Rp 100.000

Feel the relaxation on your back, shoulders and neck

4) Foot Reflexology Massage (30 minutes) Price Rp 100.000

The reflexology is based on the principles that there are reflex points located on the feet and hands which correspond to each organ, and structure in the body

5) Ayurvedic Shirodara Massage (1 hour 30 minutes) Price Rp 335.000

Traditional therapy from India for hair and body treatment with the extract from plants and spices, mixed with coconut oil and flowers. This ancient treatment gives you energy, balancing body, mind and spirit.

6) Body Scrubs (2 hours) Price Rp 240.000

This treatment includes:

- Balinese massage
- choice of scrub: lulur, coffee scrub, green tea
- choice of bath : flower bath or milk bath
- lotion

7) Body Mask (2 hours) Price Rp 240.000

This treatment includes :

- Balinese massage
- choice of mask : boreh bali or honey yoghurt
- choice of bath : spice bath or flower bath
- lotion

FACE TREATMENTS

1) Tropical Fruit Facial (1 hour) Price Rp 140.000

From natural tropical fresh fruit, this facial refreshes and nourishes your skin, including arm and leg pressure massage.

2) Detox Facial (1 hour) Price Rp 140.000

Eliminates dead skin cells and removes toxins with papaya enzyme. Contains vitamins A,E, and natural scrubs, making the skin clean,



Ah - Bali Bliss!!!

soft and glowing.

HAIR TREATMENT

1) Crème Bath and hair treatment (1 hour) Price Rp 140.000

Treatment for your hair followed by hair cream then head and shoulder massage, back and arm scrub, followed by shampoo, conditioner, hair tonic and hair dry.

2) Hair wash (30 minutes) Price Rp 60.000

Shampoo, conditioner, head massage, hair tonic and hair dry.

3) Hair Braiding

- Long : Rp 320.000
- Medium : Rp 250.000
- Short : Rp 240.000

HAND AND FOOT TREATMENT

1) Manicure (1 hour)

Hand bath, cuticle treatment, nail cutting and shaping, hand and lower arm massage:

- With polish : Price Rp 160.000
- Without polish : Price Rp 140.000
- French manicure : Price Rp 170.000

2) Pedicure (1 hour)

Foot bath, cuticle treatment, nail cutting and shaping, foot and lower leg massage:

- With polish : Price Rp 160.000
- Without polish : Price Rp 140.000

3) Waxing

- Half Leg : Price Rp 145.000
- Full leg : Price Rp 220.000

SPA PACKAGE

1) Bliss Spa Package (5 hours) Price Rp 675.000

Revitalising & healthy Bliss includes :

- massage and body scrub
- facial treatment
- hair crème bath
- manicure & pedicure
- light lunch & healthy juice

2) Honeymoon Spa Package (3 hours) Price Rp 375.000

Experience a romantic honeymoon including :

- aromatherapy massage

- choice of bath : flower bath or milk bath
 - facial
 - healthy juice
- 3) Chocolate Lover Spa (2 hours) Price Rp 325.000
Pamper your body with chocolate includes chocolate body massage, scrub with chocolate cream and have a nice chocolate milk bath.