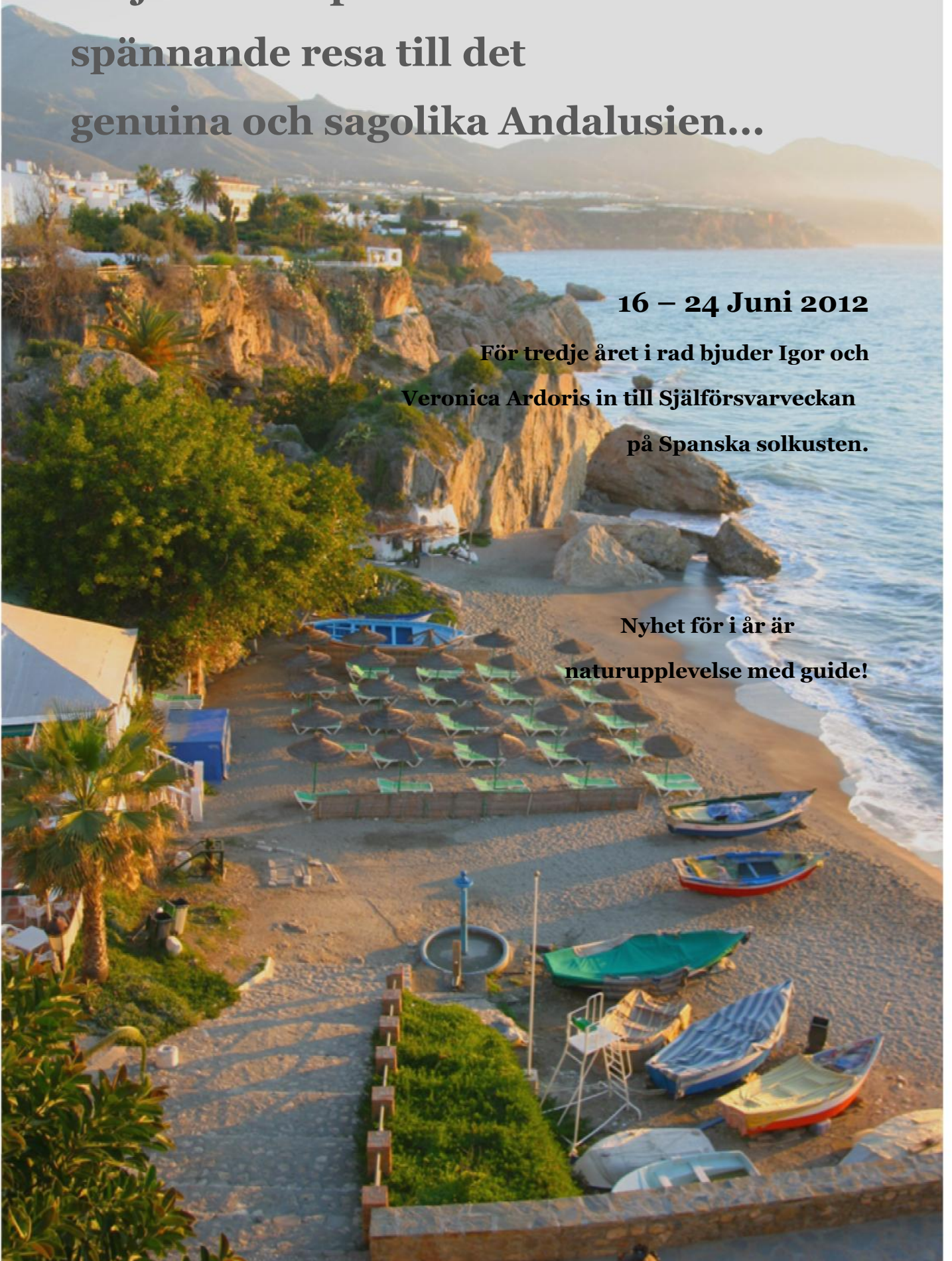


**Följ med oss på en
spännande resa till det
genuina och sagolika Andalusien...**

16 – 24 Juni 2012

**För tredje året i rad bjuder Igor och
Veronica Ardoris in till Själförsvårveckan
på Spanska solkusten.**

**Nyhet för i år är
naturupplevelse med guide!**



Allt detta ingår:

Kurs i Själförsvaret med Igor och Veronica Ardoris.

Kursmaterial med bok, träningsdagbok samt cd-skivor med träningsprogram.

Del i dubbelrum inkl. frukost på Hostal San Miguel och transfer till/från flygplatsen.

Morgonträning och kvällspass med meditation.

Naturupplevelse med guide.

Välkomsträff.

Totalpris: 6 900: -



Vi reser till Nerja, en idyllisk semesterort med Europas bästa klimat. Branta klippor avlöser små badstränder och ger fantastiska möjligheter till återhämtning och förnyad kreativitet. Måndag till fredag ägnar vi stora delar av dagen åt kursen i Själförsvaret. På morgonkvisten träffas vi för ett träningspass på en utav takterrasserna, även kvällspasset blir praktiskt med övningar i både andningstekniker och meditation. Resten av tiden fyller du med vila, sol och upptäckande, allt efter eget önskemål...

2012 ingår även naturupplevelse med guide!

Så här ser dagarna ut under veckan...

Lördag 16/6 -ankomstdag

Vi anländer till flygplatsen i Malaga i olika omgångar, här blir vi hämtade och skjutsade de fem milen till Nerja och Hostal San Miguel.

Nerja är en liten stad och det är lätt att känna sig hemma. På lördagskvällen hinner vi med en tur till stranden eller till stan för att upptäcka några av de många restaurangerna

Söndag 17/6 -avkoppling och välkomsträff

På söndagen njuter vi av havet eller åker på någon utflykt. Granada och Alhambra ligger endast 1,5 timme bort och Frigiliana, utnämnd till Spaniens vackraste by, ligger 10 minuter från Nerja. Europas största droppstensgrottor, Cuevas de Nerja, är definitivt värda ett besök.

(Obs! Alhambra är ett populärt turistmål och måste förbokas för garanti av biljetter.)

Välkomsträff.

Klockan 18.00 är det dags att mötas upp för en välkomsträff på vårt hotell. Vi bekantar oss med varandra och får information om kursveckan. Efter träffen går vi en promenad (med lite extra guidning och tips) ner till centrum där vår favoritrestaurang Sevillano bjuder oss på tapas och äkta spansk sangria. Kvällen avslutas i egen takt.

Måndag 18/6 -kursstart

08.30 - 09.45 Träning med Igor på takterrassen.

10.00 - 11.00 Frukostbuffé

11.00 - 14.00 Kurs i Själförsvaret

Fri eftermiddag för egna aktiviteter/återhämtning.

18.00-20.00 Kvällspass med meditation

Tisdag 19/6 -kursdag

08.30 - 09.45 Träning med Igor på takterrassen.

10.00 - 11.00 Frukostbuffé

11.00 - 14.00 Kurs i Själförsvaret

Fri eftermiddag för egna aktiviteter/återhämtning.

18.00-20.00 Kvällspass med meditation

Onsdag 20/6 -kursdag med naturupplevelse

08.30 - 09.45 Träning med Igor på takterrassen.

10.00 - 11.00 Frukostbuffé

Fri förmiddag för egna aktiviteter/återhämtning

15.00 - 20.00 Eftermiddagspass i naturen med lifeadventures.

20.00 Middag i Frigiliana (frivilligt)

Torsdag 21/6 –kursdag

08.30 - 09.45 Träning med Igor på takterrassen.

10.00 - 11.00 Frukostbuffé

11.00 - 14.00 Kurs i Själförsvaret

Fri eftermiddag för egna aktiviteter/återhämtning.

18.00-20.00 Kvällspass med meditation

Fredag 22/6 -kursavslutning och midsommarafton

08.30 - 09.45 Träning med Igor på takterrassen.

10.00 - 11.00 Frukostbuffé

11.00 - 13.00 Kurs i Själförsvaret

Fri eftermiddag för egna aktiviteter/återhämtning.

17.00-21.00 Avslutande pass med feedbackövningar samt ett överraskande och oförglömligt midsommarfirande!

Lördag 23/6 - fri dag samt Noche de San Juan

Vi har en fri dag för shopping, sol och bad eller kanske en extra utflykt. På kvällen firas Noche de San Juan i Nerja och hela familjer samlas på stranden för camping och grillning. Det bjuds på livemusik och mat. Klockan 24.00 når festen sin höjdpunkt med fyrverkerier och ett obligatoriskt dopp i havet!

Söndag 24/6 - hemresa

Fyllda av nya lärdomar, intryck och med nya vänner säger vi hej då till Nerja för denna gång!
Vi får transport till flygplatsen i Malaga.

Träningen i ditt eget Själförsvaret har bara börjat...

För mer information se www.nerjakurser.se eller mejla till info@nerjakurser.se