



Tengerparti Iyengar jóga és Body Art tábor Mallorcán, 2024. október 11 - 18.

Iyengar jóga, Spirálstabilizáció és Body Art

Reggeli és esti órák - kezdőknek és haladóknak is

Deep water solo

Mászócipő és folyékony zia

Kanyontúra

Egész napos trekking a Torrent de Pareis Cañón-ba

Strandolás

Türkiz színű víz változatos tengerparti szakaszokon

A tábor tervezett programjairól részleteket a következő oldalakon találsz!

Info

Nagy János:

- janosnagy71@gmail.com
- +3670 257 9010

Kérdések, kérések esetén a fenti elérhetőségeken állok rendelkezésre

Jelentkezés módja

2024. április 21. kedd

- Résztvételi szándékodat, kérlek, email-ben jelezd a fenti határidőig.

Jelentkezéskor fizetendő:

- Résztvételi díj: 80.000 Ft
- Szállás foglalási díj: 120 Euro

A foglalkozások

- Az Iyengar jóga és Body Art foglalkozásokat reggel és este 1,5 óra hosszúságban tartjuk felváltva, illetve az igényekhez igazítva.
- A spirálstabilizáció (SPS) gyakorlás fél óra minden reggel és este (csak alaptanfolyami végzettséggel lehet részt venni rajta)

1. Nap – okt. 11. péntek

- Megérkezés Palma de Mallorca-ra
- Autóbérlés
- Szállás elfoglalása
- Fürdőzés Cala Llombards strandján



Jóga, SPS | Megosztó kör | Vacsora idő



2. Nap – okt. 12. szombat

Jóga, SPS | Reggeli idő

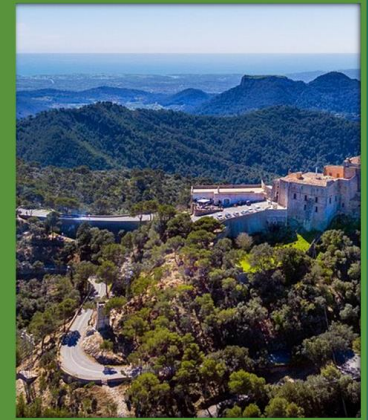
- Fürdőzés Cala sa Nau strandján
- Deep water solo Cala Mitjana-ban
- Rövid kirándulás a sziklás partszakaszon

Body Art, SPS | Megosztó kör | Vacsora idő

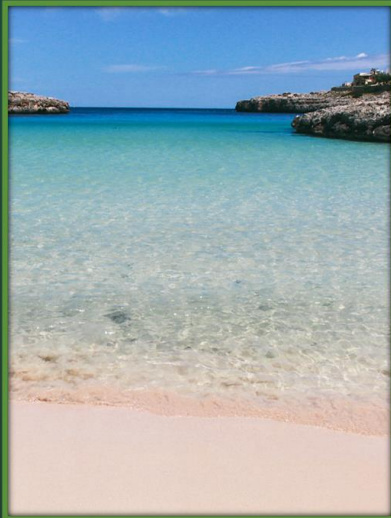
3. Nap – okt. 13. vasárnap

Body Art, SPS | Reggeli idő

- Fürdőzés Cala Varques strandján
- Deep water solo lehetőség
- Különböző magasságokból sziklaról tengerbe ugrás (biztonságos)
- Sant Salvador hegyi templom látogatás, csodálatos körpanoráma
- Igény esetén a hegytetőn lévő étteremben vacsora



Jóga, SPS | Megosztó kör | Vacsora idő



4. Nap – okt. 14. hétfő

Jóga, SPS | Reggeli idő

- Fürdőzés Cala Marçal Porto Colom strandján
- Igény esetén ebéd a hangulatos parti büfében és vacsora a parti tapas bar-ok egyikében

Body Art, SPS | Megosztó kör | Vacsora idő

5. Nap – okt. 15. kedd

Reggeli idő

- Torrent de Pareis kanyontúra (trekking cipő szükséges)
- Fürdőzés Cala Sa Calobra strandján



Jóga, SPS | Megosztó kör | Vacsora idő



6. Nap – okt. 16. szerda

Jóga, SPS | Reggeli idő

- Fürdőzés Cala d'Or valamelyik strandján

Body Art, SPS | Megosztó kör | Vacsora idő

7. Nap – okt. 17. csütörtök

Body Art, SPS | Reggeli idő

- Fürdőzés Cala Mondragó és/vagy
- Cala Lombard strandján



Jóga, SPS | Megosztó kör | Vacsora idő



8. Nap – okt. 18. péntek

- Hazautazás

PRAKTIKUS TUDNIVALÓK

Szállás

Villa Santanyí, Sueño de Verano

- A szálláshely Santanyi városában található
- A tábor alatt a teljes ház a rendelkezésünkre áll, 5 szoba, 4 fürdőszoba, étkező, nappali, teraszok, medence, kültéri sütőgető

Étkezés

Önellátással

- A településen számos pékség, reggelizőhely, étterem, taverna található változatos kínálattal
- Reggelire és vacsorára van idő hagyva a programtervben, napközbenre érdemes lesz csomagolni ételt, saját igények szerint

Utazás

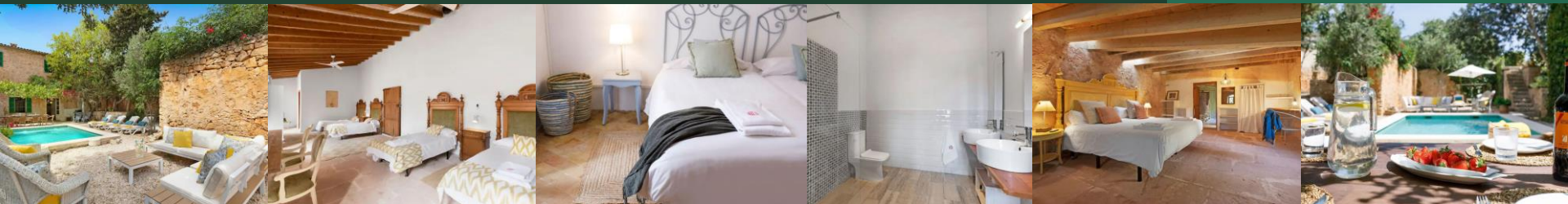
Repülővel

- Ryanair közvetlen járatával: BUD – PMI – BUD
- A kézipoggyász mellett feladott poggyászra is szükség lesz (20 kg) – a szükséges jóga eszközök miatt
- Az utazáshoz kapcsolódó biztosításokat mindenki egyéni igényei szerint önmagának intézheti

Közlekedés

Autóbérlés

- A környékbeli utazásokhoz szükség lesz autó bérlésre
- Ehhez HITELKÁRTYÁRA VAN SZÜKSÉG (sima folyószámla kártya nem elegendő!)
- A hitelkártya fedezet minimum 800 Euro kell legyen.



KÖLTSÉGEK

KÖLTSÉGEK TELJES IDŐTARTAMRA	Költség / fő Euro	Költség / fő Forint	MEGJEGYZÉS
Tábor részvételi díja	198 €	80.000 Ft	Felnőtt résztvevők után fizetendő, gyerekeknek a részvétel INGYENES. JELENETKEZÉSKOR ELŐRE FIZETENDŐ, lemondás esetén nem jár vissza, de átruházható.
Szállás	449 €	182.000 Ft	A teljes ház költsége fejenként 7 éjszakára (adókkal együtt) Foglaló (jelentkezéskor előre fizetendő): 120 € Maradék legkésőbb az érkezés előtt 30 nappal. A szállás díját lemondás esetén visszatérítik: 30 nappal korábban 100%-ban, 15 nappal korábban 50%-ban.
Utazás	208 €	83.000 Ft	Kalkuláció: Alapár + 1 db 20 kg csomag feladva. Tényleges ára függ a csoport létszámától és a foglalási időponttól, gyerekek számától és életkorától. A légitársaságnál igénybevehető extra szolgáltatásokat az ár nem tartalmazza. Kérlek, ne foglalj önállóan repülőjegyet – csoportos foglalással intézzük a kedvezőbb ára miatt!
Közlekedés	145 €	58.000 Ft	Az összeg kalkuláció, biztosításokkal és benzinköltséggel együtt. A tényleges költség függ a kocsik méretétől, elosztásától és az egyéni használati szokásoktól!
ÖSSZESEN	1.000 €	403.000 Ft	A forint összeg 403 Ft-os Euro árfolyamon van számolva. A végösszeg a Budapesti repülőtértől és oda visszaérkezésig tartalmazza a költségeket, kivéve az egyéni igények szerinti étkezési és költőpénzt.



FEHÉR TIMI

Erdélyben születtem. Mallorcán 7 évet éltem és ismerem, mint a tenyeremet.

Az Air jóga és a Body Art jónéhány évvel ezelőtt lett az életem része, azóta nem csak gyakorlom, de oktatom is mindkettőt, gyerekeknek és felnőtteknek egyaránt. Mindkét mozgásforma középpontjában az ember, mint funkcionális egység áll, és a test-lélek-szellem egészének harmóniájára törekszik.

Rendszeresen meditálok és ahogyan az óráimon úgy az életemben is figyelek a jin-jang egyensúlyra. Találkozzunk Mallorcán, ezen a csodálatos szigeten!



NAGY JÁNOS

Több mint 20 éve járok az önmegismerés útján, és ez alatt az idő alatt számtalan dolgot tanultam az életről és benne az emberről.

Jelenleg Iyengar jóga oktatással, csontkovácsolással, masszírozással, shiatsu-val foglalkozom, Csendkunyó Szept vezetek és mivel a tapasztalásban hiszek, rendszeresen tartok elvonulásokat az általam üzemeltetett Lélekmagházban, Boldván és külföldön is.

Tudásommal szívesen segítek mindenkint a testi-lelki-szellemi fejlődés útján, hiszen tisztában vagyok vele, hogy adni ugyanazt jelenti, mint kapni.

VÁRUNK SZERETETTEL!