



Change perspective

Jógaatábor

São Miguel, Azori-szigetek

Április 26-Május 4.



Szia,

Köszönöm a kíváncsiságod!

Miért éppen az Azori? Egy erős kiégés után, egyik napról a másikra kiléptem az akkori körforgásból, felmondtam a munkahelyemen, kiadtam a lakásom és úgy döntöttem adok magamnak egy lehetőséget arra, hogy olyan életet éljek, amilyenre mindig is vágytam. Így kerültem az Azori-szigetekre. Itt kezdtem el jógát oktatni, túrát vezetni. Itt találtam vissza önmagamhoz és fedeztem fel, hogy másokkal kapcsolódni a legfelszabadítóbb érzés a világon. Most már tudom, soha nem késő.

Alig várom, hogy veled is megoszthassam ezt a fantasztikus élményt, egy különleges szigeten az Atlanti-óceán közepén.

Ez az egy hét rólad szól, a te belső utazásod, miközben lélegzetelállító helyeken barangolhatsz, jógázhatsz, kapcsolódhatsz másokkal.

Nem lesz más dolgot, mint élvezni a jelen pillanatot és hagyni, hogy az élet bebizonyítsa:

Mindig lehet nagyobbat
választani!



Hogy néz ki majd egy nap?

Kérlek vedd figyelembe, hogy a programok minimálisan változhatnak, az időjárás és a csoport preferenciák függvényében. Én azon leszek, hogy minden varázslatot megmutassak neked a szigeten.

7:30 Sunrise jóga

9:30 Reggeli

10:30-15:00 Kalandozás / szabad program

16:30 Jóga / meditáció a sziget különböző pontjain

19:00 Vacsora

20:00 Játék, mini workshop, pihenés



A szállás

Egy nagy házat bérlünk a tábor teljes idejére, ezzel is biztosítva, hogy senki ne zavarja a feltöltődést, kikapcsolódást.

- 2-3 ágyas szobák
- közös terek
- medence
- wifi



Erre számíts

Az biztos, hogy ennyi féle zöldet még soha életedben nem láttál, mint ahogy az is, hogy 24 órán belül nem mentél keresztül négy évszakon. De ha ez nem lenne önmagában elég, számíts rá, hogy nem fogsz tudni betelni a naplementékkel, a szivárványok egy idő után végtelenül unalmsak lesznek. A jógaórákon elképzelhető, hogy jobban fog érdekelni a táj bambulása, mint a légzésed és ha eddig nem tudtad mi az a sétáló meditáció most biztosan abban sem akarsz majd hagyni. A legnagyobb stresszt pedig az okozza majd, hogy túl sok mindent csinálnál, de az idő véges.

Mi minden lesz még?

Jó társaság, egy elfogadó és támogató közeg, ahol lehetőséged lesz megtapasztalni, milyen sok közös van bennünk valójában. Rengeteg nevetés, finom ételek, még több nevetés, természet, gyógyvíz, friss levegő, tehenek, és még sorolhatnám, de mit szólsz, ha inkább megmutatom?



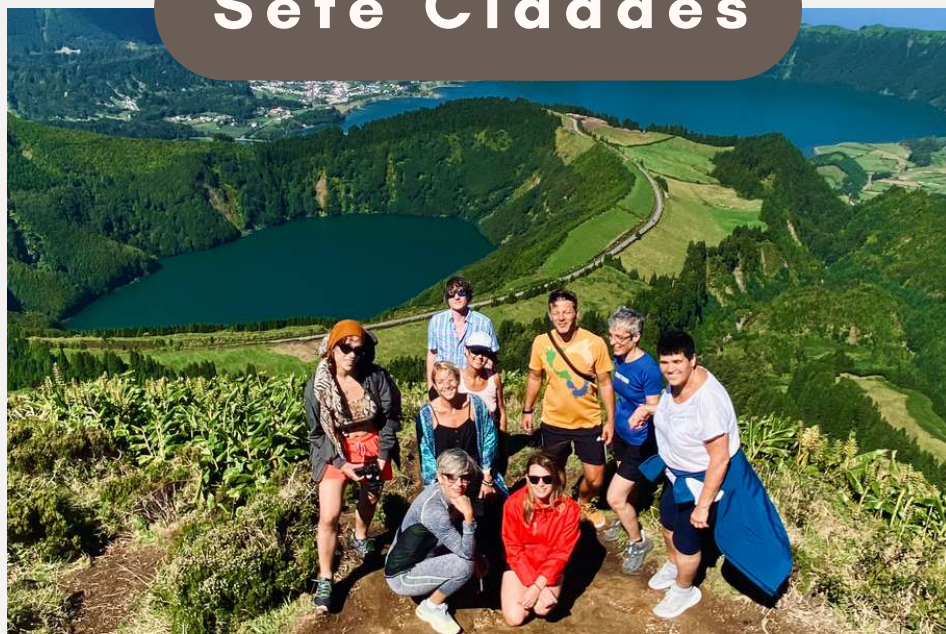


- Spa élmények a szabadban
- Handpan jóga
- Piknik / Barbeque a szabadban
- Több mint elég vízesés
- Fürdőzés természetes forrásokban
- Teaültetvény
- Napfelkelte és naplemente vadászat
- Naponta két jógaóra és meditáció
- Mindfulness gyakorlatok, amik segítik a teljes ellazulást
- Kalandos túraútvonalak
- Játékok, sok nevetés, barátkozás :)

Programok



Sete Cidades



Caldeiras

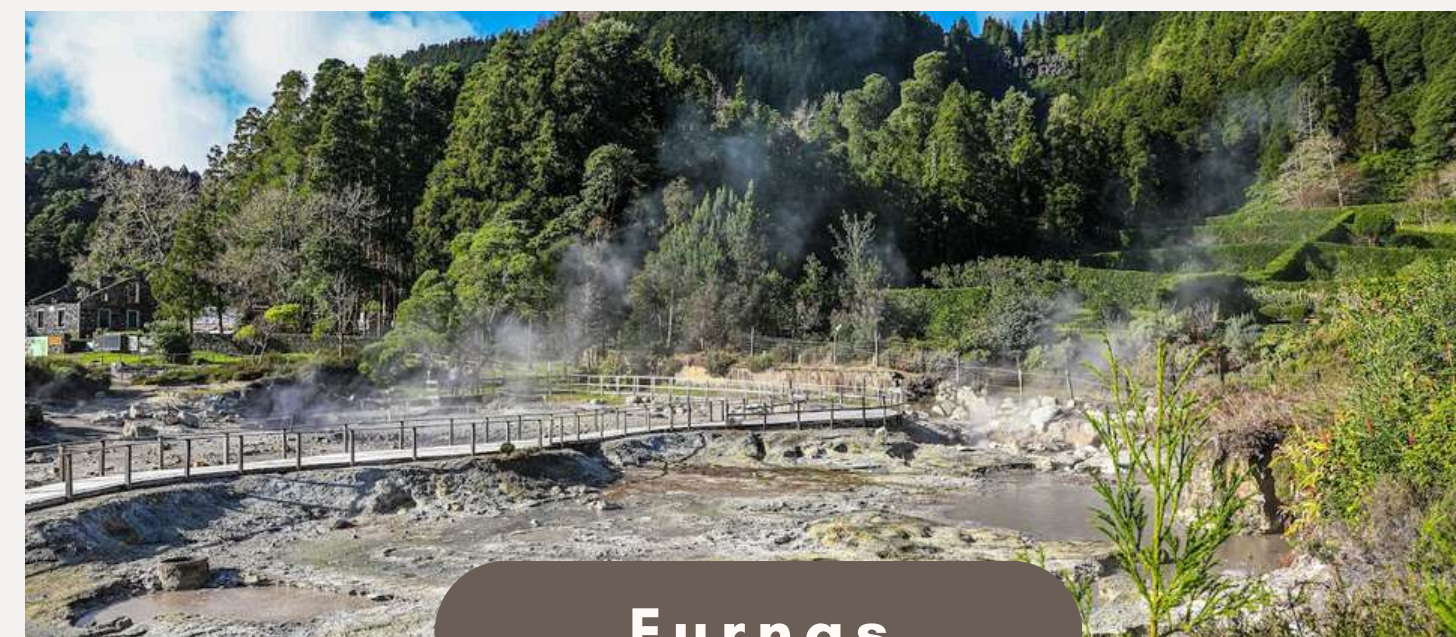


Cascata das Lombadas



Salto do Cabrito

A teljesség igénye nélkül



Furnas



Lagoa do Fogo



Faial da Terra



Étkezés

Egyél jól, legyél jól.

Friss, helyi ínycségekkel tarkított, alapvetően vegetáriánus étkezésre készülj. Esetleges intoleranciádat, allergiádat, egyéb preferenciákat előre jelezd kérlek. Hidd el, nem tudsz meglepni.

Reggeli: bőséges, terülj-terülj asztalkám, hogy legyen elég energiád az összes vízeséshez elmászni.

Snack ebéd: egyénileg, de természetesen igyekszem javasolni.

Vacsora: Az első és az utolsó vacsorát belekalkuláltunk az árba, melyekről Slezak Zsuzsi gondoskodik majd. A fennmaradó napokon lehetőséged lesz kipróbálni egy helyi éttermet, vagy a szálláson készíteni magadnak valamit.

A te befektetésed



€1000

Ami benne van az árban



- 7 éjszaka szállás
- Reggelik
- Első és utolsó vacsora
- Napi két jógaóra és minden foglalkozás
- Handpan jóga
- Privát túrák
- Reptéri és helyi transzfer
- Teljeskörű szervezés, rendelkezésre állás
- Minden a tábor alatt készült kép, profi fotósunk lesz

...és ami nem



- Repülőjegy a szigetre
- Fürdő belépőjegyek (kb 15 Euro)
- Jógamatrac (tudok segíteni)
- Biztosítás
- Fakultatív programok (ha esetleg)

F.A.Q.

- **Milyen időjárásra kell számítani?**

Az éghajlat óceáni, ami azt jelenti, hogy nagyon változékony az idő. Tavasszal általában 18-23 fok van, amit a pára miatt könnyedén érzékelhetsz 25-28 foknak. Itt tényleg minden megtörténhet, akár egy nap alatt. Lesz napsütés, eső, pára, permet, szél. Az eső nem olyan, mint itthon, inkább permetszerű és általában nem tart túl sokáig. Nem lenne ilyen csodás, trópusi a táj, ha ez nem így lenne.

- **Milyenek a jógaórák?**

A legtöbb jógaóra teljesen kezdők számára is élvezhető, egy nehezebb póznál, mindig adok lehetőséget a könnyítésre. Mivel sokan csak alkalmasszerűen jógáznak egy ilyen táborban, igyekszem mindenki számára élvezhető, jó hangulatú órákat összerakni. Nyugodtan hozz plusz egy főt, aki nem jógázik, ha van kedve kipróbálja, ha nincs, ő annyival többen lustálkodhat az ágyban.

- **Mit érdemes magammal hoznom?**

Jógaruha, kényelmes szett a kirándulásokhoz, átmeneti kabát (ami eső ellen is jó), váltócipő, papucs, fürdőruha. Ezen kívül csak, amit szeretnél.

- **Repülőjegyet hol érdemes venni? Együtt utazik a csoport?**

A csoport nagyrésze együtt szokott utazni, ezt egy facebook csoportban és/vagy e-mailben szervezzük, ahová a jelentkezésed után felveszlek. A táborok legtöbbször előre kinézett járatokhoz illeszkednek. Garntálni azonban sem a repjegy árakat, sem a helyeket nem tudom az egyes járatokon. Ha bizonytalanság támad benned, ne hezitálj, szívesen segítünk mindenben.



Ott találkozunk!

Minden felmerülő kérdéssel, kéréssel, félelmeiddel kapcsolatban nyugodtan keress az itt található elérhetőségeim valamelyikén.

**Kattints a jelentkezéshez és az
úrlap kitöltéséhez.**



+36306009789



adrienerdelyi@gmail.com



adrisperspective



Erdélyi Adrienn YOGA