

Joogaa ja tanssia Kap Verdellä

Ajankohta: 2.-9.3.2027

Kohde: Hotelli Oasis Salinas Sea, Kap Verde

Hinta: alkaen 1495,-

Tervetuloa lempeän liikunnan lomalle aurinkoiselle Kap Verdelle!

Tällä lomalla pääset nauttimaan takuuvarmasta lämmöstä, pitkistä rannoista, ihanasta merestä ja leppoisan rennosta tunnelmasta. Viikko tarjoaa sopivassa suhteessa liikettä ja lepoa Salin saarella Santa Mariassa.

Aamut aloitetaan lempeän herättelevällä hathajoogalla. Illan suussa tanssitaan, venytellään ja rentoudutaan. Harjoitukset pidetään ulkona hotellin nurmella. Päivisin on aikaa nauttia levosta, rantaelämästä ja Tjäreborgin järjestämistä retkistä. Viikon aikana on ohjattua ohjelmaa viitenä päivänä ja lisäksi on yksi kokonainen vapaapäivä.

Ohjaaja Anne Syvälahti

Olen turkulainen psykologi sekä nian ja joogan opettaja. Lempeän liikunnan ohjaaminen on ollut sivutyöni jo vuodesta 2005 alkaen. Nia-tanssin lisäksi ohjaan hathajoogaa, vesijoogaa ja erilaisia rentoutuksia.

Ohjaustapaani kuvataan inspiroivaksi ja lämpimäksi. Teen parhaani, että jokaisella on hyväksytyt ja turvallinen olo tunneillani. On palkitsevaa nähdä liikunnan tuoma hyvä olo ja keventynyt mieli!

Nia ja jooga tuovat energiaa päivätyöhöni psykoterapeuttina. Tanssi on paras tapani purkaa stressiä ja ajatusjumeja. Kehon hyvinvoinnin lisäksi tanssi tukee aivoterveyttä. Liike, musiikki ja yhdessä tanssiminen ovat supertreeniä aivoille!

Liikuntaohjelma:

Nia

Nia on kaikenkuntoisille liikkujille sopivaa hyvän mielen tanssia. Nia on fuusiolaji, jossa on elementtejä eri tanssilajeista, kamppailulajeista ja kehotietoisuudesta. Askelkuviot ovat yksinkertaisia ja musiikki tanssiin inspiroivaa. Kap Verden matkalla tanssitaan myös afrotanssin ja lattareiden askelin. Tunti alkaa kehon lämmittelyllä ja hieman vauhdikkaamman osuuden jälkeen laskeudutaan venyttelyyn ja rentoutumiseen. Nia huoltaa sekä kehoa että mieltä.

Lempeä hathajooga

Hathajooga on lempeän vahvistava joogaharjoitus, jossa asanat eli joogaliikkeet tehdään rauhalliseen tahtiin oman hengityksen rytmissä. Harjoitus huoltaa kehoa ja lisää liikkuvuutta. Lisäksi se rauhoittaa mieltä ja rentouttaa kehoa. Hathajooga sopii aloittelijoille ja kaikille, jotka kaipaavat pehmeää ja palauttavaa liikuntaa ilman kiirettä tai suorituspainetta.

Liikuntaohjelmaan osallistujalla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta joogasta tai niasta. Etenkin niaan moni on kokeillut ensimmäistä kertaa juuri hyvinvointimatkoilla ja moni on jatkanut tanssia Suomessa. Niaan jää nimittäin helposti koukkuun!

Mukaan tarvitset oman joogamaton, juomapullon, hikipyyhkeen ja päähineen (esim. huivi tai hattu) aurinkovoidetta ja rennot liikuntaan sopivat vaatteet. Hotellilla on saatavilla rantapyyhkeitä.

Olet lämpimästi tervetullut nauttimaan hyvän olon liikunnasta lempeässä ja asiantuntevassa ohjauksessa! Tälle lomalle on mukavaa lähteä myös yksin, sillä yhteisen ohjelman kautta tutustuu helposti ryhmään.

Vastuullinen matkanjärjestäjä on Tjäreborg Oy.

Ilmoittautumislinkki matkalle:

<https://tjareborg.qondor.com/ParticipantWeb/Registration/4poqbise4a>

Hinnat:

1495,-/henkilö kahden hengen huoneessa ympäristöön päin

1835,-/henkilö kahden hengen huone yhdelle ympäristöön päin

1530,-/henkilö kahden hengen huoneessa puutarhaan päin

1890,-/henkilö kahden hengen huone yhdelle puutarhaan päin

Jos olet lähdössä yksin matkalle, sinun tulee varata huone omaan käyttöösi.

Lisämaksusta myös muita huonetyyppejä saatavilla

Hintaan sisältyy:

- Edestakaiset lennot Helsingistä Kap Verdelle
- Ateriat lennoilla (Sunclass menu)
- Matkatavarat lennolla (15 + 5 kg)
- Lentokenttäkuljetukset kohteessa
- Majoitus 7 vrk valitussa huonetyypissä
- Aamiaisbuffet
- Monipuolinen liikuntaohjelma

Lisämaksusta:

- Huone omaan käyttöön alk. 340,-/vk
- All Inclusive 256,-/vk
- Lisäkilot matkatavaroille
- Muutos- ja peruutusvakuutus 55,-/vk

Suosittellemme matkavakuutusta

Lentoaikataulu:

Menomatka: Tiistai 2.3.2027 Helsinki-Kap Verde 07:00-12:20

Paluumatka: Tiistai 9.3.2027

Kap Verde-Helsinki 13:50-00:25

Lentoyhtiö: Sunclass Airlines

Hyvä tietää:

- Paikat matkalle täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä, joten varaa paikkasi ajoissa, jotta mahdut mukaan! Tämän matkan toteutuminen tarvitaan vähintään 10 osallistujaa. Pidätämme oikeuden muutoksiin.
- Matkan varausmaksu 200,-/henkilö maksetaan 2 vrk:n kuluessa tilauksesta. Matkustajaa sitova sopimus syntyy, kun varausmaksu on maksettu viimeistään eräpäivänä.
- Matkan loppumaksu maksetaan 45 päivää ennen matkaa.