

ESCAPE



PROGRAM: YOGAFERIE I SIERRA NEVADA

☪ 4 frokoster, 1 lunsj og 3 middager inkludert

Dag 1

Ankomst Málaga – til Las Alpujarras

☪ Middag

Ankomst Málaga. Turen til Alpujarra tar vel 2 timer, som gir god tid til å nyte det spanske landskapet. Alpujarra er fortsatt en verden for seg selv med en følelse av tidløshet. Her føles det som om tiden går litt saktere og den moderne verden føles et stykke unna. Vi bor på et hyggelig familiedrevet hotell øverst i landsbyen Capileira, 1500 meter over havet, og med flott utsikt over dalen og de omkringliggende fjellene.

Hotellet har et deilig bassengområde og en hyggelig utebar hvor vi møtes til noe godt i glasset og et kort informasjonsmøte om programmet og yogaklassene de neste dagene. Middag i hotellets hyggelige restaurant.

Hver yogatime denne uken er anpasset programmet og deltakerne. Om du er helt ny på yoga vil det være trygge omgivelser å utforske denne fantastiske praksisen som styrker både mentalt og fysisk. Dersom du har erfaring fra yoga, vil du ha en unik mulighet for å utdype og forbedre din egen praksis.

Dag 2

Yoga og vandring mellom tre landsbyer – middag og flamenco

☯ Frokost, middag

Yogaferie betyr naturligvis fokus på yoga, og vi starter dagen med en dynamisk, mild og rolig yogatime under dyktig ledelse av vår yogainstruktør Sunniva Egge Sipus:

«På denne timen vil du vekke opp kropp og sjel og skape en god start på dagen din. Enten du er ny til yoga eller har noe erfaring, alle kan delta på sitt nivå, innholdet passer for absolutt alle» sier hun. Klassene vil variere, og i løpet av disse dagene vil du, i tillegg til den fysiske yogapraksisen, få god innføring i avspenning, stillhet og pusteteknikker.

Etter en slik god start på dagen, smaker det med frokost. Vi blir deretter med vår lokale guide på rolig vandring gjennom tre landsbyer – fra Capileira til Pampaneira. Han gir oss områdets spennende historie som strekker seg langt tilbake i tid. I dette området går man ikke fra fra hytte til hytte, men fra landsby til landsby – landsbyer som fremstår omtrent som uendret gjennom flere hundre år. Mandel-, valnøtt- og fikentrær, oliven og drueranker er blant vekstene vi kan se i dag på vår vandring.

Vi er i Spanias skinkelandsbyer og stikker derfor innom hos den lokale slakteren. Her kan serrano-skinken prøvesmakes og bestilles ferdig oppskåret og vakuumpakket om du ønsker å ta med litt hjem til Norge.

Vi følger på lett sti fra Capileira ned til nabolandsbyene **Bubión** og **Pampaneira** hvor vi kan besøke et veveri, en liten sjokoladefabrikk og smake lokale produkter, manchego-ost, skinke og den lokale vinen. Kanskje vil du kjøpe med deg noen delikatesser hjem? Det blir litt tid til å utforske Pampaneira på egen hånd før vi spiser lunsj på en liten familiedrevet restaurant. Vi anbefaler dagens meny, rimelig og godt!

Vi har transport tilbake til hotellet, men den som ønsker en lengre tur kan følge de samme stier tilbake til hotellet (ca 1,5 time). Resten av ettermiddagen er til egen disposisjon, bli nærmere kjent i den hyggelige landsbyen vi bor i eller slapp av med en god bok ved bassenget. Vi avslutter dagen med yoga, vender oppmerksomheten innover, puster og anpasser den myke, fysiske praksisen og øvelsene til dagens opplevelser.

I kveld byr vi på en spesiell opplevelse. Vi blir hentet på hotellet av vår buss som kjører oss til en nærliggende cortijo (gård). Her blir det både middag og flamenco!

Dag 3

Yoga og dagsutflukt Granada – vi besøker Alhambra

☯ Frokost, lunsj

Også i dag starter vi dagen på matten. Etter en god frokost blir vi med på utflukt til vakre Granada (1,5 time) når vår buss henter oss på hotellet. Den kjente borgen **Alhambra** med tilhørende hager er et "must" når vi er på disse kanter, og vi blir guidet rundt den berømte og vakre borgen fra muslimtiden.

Vi spaserer deretter opp i det brosteinsbelagte araberkvarteret på andre siden, på toppen av Albaicín, hvor vi har slående utsikt over Alhambra og med Sierra Nevada tronende i bakgrunnen. Her blir det god og uformell tapaslunsj på Plaza San Nicolas hvor vi smaker på varierte spanske småretter, og har du ikke stiftet bekjentskap med den spanske drikken "tinto de verano" før, så har du anledningen nå.

Vi vandrer ned i byen gjennom de trange gatene hvor mye av det vi ser er marokkansk inspirert, byens mange tehus for eksempel. Her går det moderne liv hånd i hånd med historien. Litt tid på egenhånd i Granada, her kan shoppinggenet fort få ben å gå på. Vel tilbake på vårt hotell, møtes vi på matten til myk yoga med avspenning, pust og stillhet. Middag på egenhånd i kveld, enten du vil spise i hotellets hyggelige restaurant eller innta noen tapas i landsbyen.

NB/Noe av innholdet på dagens program kan måtte endres grunnet spesielle bestillingsbetingelser for grupper på Alhambra.

Dag 4

Yoga og landsbyliv eller fjelltur

🍴 Frokost, middag

Yoga kickstarter som vanlig dagen vår. Kanskje frister det å gå en tur i det herlige landskapet vi er omgitt av? Det er en fin rundtur du kan følge fra hotellet. Om du heller ønsker å slappe av på hotellet ved bassenget og i den hyggelige landsbyen vi bor i, gjør du det.

Oppholdets siste yogatime venter oss i kveld før vi spaserer ned i landsbyen til en deilig avslutningsmiddag. Restauranten ligger i et typisk Alpujarra-hus i 1700-talls stil og byr på et måltid vi tror du vil huske lenge.

Dag 5

Hjemreise

🍴 Frokost

Allting har en ende, også våre deilige dager i Sierra Nevada. Det blir frokost på hotellet før vi setter kurs mot Málaga flyplass og hjemreise til Norge.