

Preliminärt Program 14-21 apr 2018: Mallorca i mitt hjärta

LÖRDAG 14/4

15.00 Välkomst info. receptionen
16.00 Yogaflöden
17.00 Löpträning/Stavgång
18.00 Yoga

SÖNDAG 15/4

07.30 Morgonjogg/Stavgång
08.00 Meditation 15 min + Morgonyoga
09:30 Välkomstmöte i konferensen
10.30 Fys/Styrka/Rörlighet/Dans
11.30 Fys/Styrka/Rörlighet/Dans
15.00 1,5tim Mindfulness Afro på stranden
17.00 Löpningsteknik
18.00 Yoga

MÅNDAG 16/4

07.30 Morgonjogg/Stavgång
08.00 Meditation 15min + Morgonyoga
10.00 -12.00 Valbara aktiviteter: SUP,
(ingår ej i resans pris)
10.30 Fys/Styrka/Rörlighet/Dans
11.30 Fys/Styrka/Rörlighet/Dans
13:30 Earthyoga, 75 min inne i Palma
Grupp 1 (egen transport)
13:30 Cykel in till Palma Grupp 2 (egen
cykel) och där sightseeing Palmas Pärlor
med Malin
17.00 Stavteknik träning
18.00 Yoga
20:30 Föreläsning: Malin + Kristin

TISDAG 17/4

07.30 Morgonjogg/Stavgång
08.00 Meditation 15min + Morgonyoga
10.30 Fys/Styrka/Rörlighet/Dans
11.30 Fys/Styrka/Rörlighet/Dans
14.00 Eftermiddagsaktivitet:
Vinprovningstur/sightseeing som avslutas
för den som vill i Palma (ingår i priset)
Kvällsträning utgår pga. Vinprovningstur

ONSDAG 18/4

07.30 Morgonjogg/Stavgång
08.00 Meditation 15min + Morgonyoga
10.30 Fys/Styrka/Rörlighet/Dans
11.30 Fys/Styrka/Rörlighet/Dans
13:30 Earthyoga, 75 min inne i Palma
Grupp 2 (egen transport)
13:30 Cykel in till Palma Grupp 1 (egen
cykel) och där sightseeing Palmas Pärlor
med Malin
17.00 Löpning
18.00 Yoga
20:00 Föreläsning om mat och smakprover
med lokal krögare och kock

TORSDAG 19/4

09.00 Heldag Vandring i bergen till Deija
samt lunch (egen kostnad)
16.30 Urban träning i Palma -Återhämtnings
Yoga i Belvedere parken
22:00 Samling på Club Cuba för partynatt
med dans

FREDAG 20/4

07.30 Morgonjogg/Stavgång
08.00 Meditation 15min + Morgonyoga
10.30 Fys/Styrka/Rörlighet/Dans
11.30 Fys/Styrka/Rörlighet/Dans
*13.30 -18.00 Valbara aktiviteter:
Coasteering,
15:00 Fys/Styrka/Rörlighet/Dans
16.00 Fys/Styrka/Rörlighet/Dans
17.00 Stavträning
18.00 Yoga
20:00 Sista kvällen med gänget

LÖRDAG 21/4

07.30 Morgonjogg/Stavgång
08.00 Meditation 15min + Morgonyoga
10.30 Fys/Styrka/Rörlighet/Dans
11.30 Fys/Styrka/Rörlighet/Dans

Detta är ett preliminärt program, tider och aktiviteter kommer att ändras.