

YOGA, VANDRING,
MAT OG VIN I

TREVI



VAGABOND

LESERREISE 3. OKTOBER 2019



Unn deg noen dager i Umbria med fokus på yoga, pust og avspenning! Her er vi i malerisk vakre omgivelser med vinmarker, olivenlunder og middelalderbyer som klamrer seg fast på bakketoppene.

TREVI KNEISER FLOTT over landskapet med sine vel 400 meter over havet. Helt på toppen av landsbyen, nesten vegg i vegg med duomen, katedralen, bor vi standsmessig i et tidligere palass med massevis av historie i veggene. Umbria gir berømtheten Toscana jevn kamp til målstreken hva gjelder kvalitetsmat, skjønnhet og severdigheter. I disse omgivelser er det bare å senke skuldrene: len deg tilbake og ta inn Umbrias mange herligheter.

- Trevi i Umbria – Italias grønne hjerte
- 1-2 yogaøkter daglig med en av Norges mest erfarne yogalærere
- Bo herskkelig i et tidligere renessansepalass
- Umbrias kortreiste kjøkken og lokale viner
- Lær å lage pasta, bli med på vingårdsbesøk
- Vandretur og utflukt til Assisi



Johanna Fredriksson,
instruktør og reiseleder



TURFAKTA

AVREISE: 3. OKTOBER 2019
REISELENGDE: 5 DAGER
PRIS: 13 190,-

TUREN INKLUDERER:

- Profesjonelle yogatimer hver dag ihht program med yogalærer fra Yogaki, Oslo
- Fly Oslo–Roma t/r
- Flyskatter og avgifter pr 6. juli 2018
- Transport flyplass–hotell t/r
- All lokal transport iflg program
- Fire netter på Antica Dimora alla Rocca 4**** med frokost
- Helpensjon: Fire lunsjer og fire middager iflg program. Alle måltider med lokal vin inkludert
- Byvandring i Trevi
- Utflukt til Assisi med guidet byvandring og lunsj
- Guidet vandretur, vingårdsbesøk, vinsmaking og lett lunsj
- Yogamatte, men ta gjerne med egen.

PÅMELDING

Kontakt Escape for spørsmål om turen

E-post: aktiv@escape.no

Telefon: 24 14 94 00

ESCAPE
TRAVEL

Les mer om reisen på
vagabond.no

Instruktør og reiseleder

Johanna Fredriksson er medeier og yogainstruktør i YogaKi i Oslo. Yoga har vært en del av Johannas liv de siste 10-15 årene og er en stor og viktig del av hennes hverdag. Hun har utdannelse innen Ashtanga Vinyasa Yoga, Yin Yoga, Mindful Restorative, Anti Gravity Yoga og Garuda Foundation i tillegg til NLP Coach. Johanna har jobbet med trening, helse og fysisk aktivitet i over 25 år og har vært en stor bidragsyter innenfor trening og helse i hele Norden. Med sin brennende interesse for å se hele mennesket og opptatt av hva yoga kan gjøre med den mentale helsen, gjenspeiles dette i hennes helhetlige undervisning gjennom kompetanse og positiv energi.

