



YOGA BY

Yoga och safariresa oktober/november 2020.

Välkommen till en fantastisk reseupplevelse i Afrika.



Det har länge varit en dröm att göra en safariresa, och nu har jag, tillsammans med African Safari Company, fått denna möjlighet. Jag är så glad över detta och hoppas att du vill följa med på detta äventyr. Vi kombinerar tre dagar på Selous viltreservat i sydöstra Tanzania med sju nätter på vita stränder och turkost vatten på min favoritö Zanzibar.

Resan börjar fredagen den 23 oktober på Arlanda, redan på lördag vid lunch befinner vi oss på Selous. Detta reservat är det näst största skyddade området i Afrika, parken är större än Danmark och fyra gånger större än Serengeti. Reservatet upptogs 1982 på Unescos världsarvslista. Här finns ett stort antal elefanter, svarta noshörningar, geparder, flodhästar och krokodiler. Det finns även arter som giraff, vårtsvin, lejon och leopard.



Vi kommer att bo två nätter på Selous Kulinda camp i bungalows nära Rufiji floden. Min förhoppning är att vi en av morgnarna ska kunna ha yoga med utsikt över reservatet. I länken hittar du all info om dessa dagar:

<https://wetu.com/Itinerary/Landing/285e816f-7576-4df0-aca7-a733c4a6c1c1>



På måndagen lämnar vi Selous och åker till Zanzibar. Det här är verkligen en paradiso. Jag har varit här flera gånger och jag älskar att komma tillbaka. Vi bor på Breezes beach club & spa. Detta är inte ett typiskt yogaretreat, utan här finns det utrymme för mer. Här finns mat som passar de flesta, en avskild miljö men även plats för det sociala. Du kan välja att bada i poolen, eller i det turkosa havet. Här finns spa, massage, dykcenter, tennisbana. Här finns tid för vila och återhämtning men också för mer äventyr.



Jag brukar alltid anordna en utflykt eller två under tiden vi är på Zanzibar. En av dom brukar gå till den närliggande byn, Bwejuu, där får vi se skolan och träffa skolbarnen och lära oss lite mer om hur det fungerar där. Varje år samlar jag in kläder, skor och annat som vi lämnar på plats. Vi brukar också åka på en heldag med båt och snorkeläventyr. Detta är en dag som jag bär med mig och som ger mig energi under hela långa vintern här hemma. Magiskt.



Självklart kommer vi även att yoga! Från och med dagen efter att vi anländer till Zanzibar kommer vi att yoga varje morgon. Vi kommer att anpassa klassen efter gruppen, och beroende på vilka som kommer med på resan. För dig som är relativt ny med ashtangayoga så kommer jag att ha ledda klasser som passar alla nivåer. För dig som praktiserar mysore kommer jag kunna erbjuda det. Starttiden på morgonen kommer alltså bero på vilken av klasserna du vill gå på. Under tre eftermiddagar kommer vi också att prata yogafilosofi samt gå igenom frågor och funderingar som uppkommer. En av eftermiddagarna har vi även yinyoga.

Efter dessa ljuvliga dagar är vi laddade med sol i hjärtat och upplevelser för resten av livet. Hemresan avgår måndagen den 2/11 på eftermiddagen.



I resan ingår (i princip allt):

- 2 nätter på Selous Kulinda Camp
- Alla parkavgifter ink guide, transporter på safarit etc
- Helpension under safarit
- 7 nätter boende del i dubbelrum på Breezes
- Alla flyg och transfer (vi flyger med Qatar)
- Frukost och middag på Breezes
- Yoga, 7 morgnar och 3 eftermiddagar

I resan ingår ej:

- Visum
- Luncher och dryck på Zanzibar
- Ev utflykter på Zanzibar

Datum: Avresa 23/10 (em) Hemkomst 3/11 (morgon)

Pris: 39.500:-

Jag tar alltid med mig min familj på denna sortens resor, och det finns utrymme för dig att göra detsamma. För icke yogisar är priset 37.000. Om du vill ta med dig barn, så kan du få ett gruppris för din bokning. Hör av dig till mig så stämmer jag av med African Safari för prisuppgift.

Om du bestämmer dig för att följa med och bokar din resa innan 31/1 2020 så får du just nu 2000:- rabatt på din resa (per person!). Vi har ett begränsat antal platser, både på safarit, och också till yogan, så hör gärna av dig i tid för att kunna boka din plats.

Om det skulle vara så att du tycker att detta låter magiskt, men inte har möjlighet att följa med på safarit så går det självklart utmärkt att "bara" följa med till Zanzibar. Hör av dig till mig för exakta datum och prisbild.

Kontakt: sonja@yogaby.se eller direkt till Sonja 0735211141

