

## Yogaresa till Zanzibar hösten 2023



### **Resa 1, 28/10 -7/11 "Mysoreveckan"**

#### **Yoga och lärare:**

Resan kommer att bestå av praktik på morgonen mellan kl 7.00-9.00, 5 mysoremorgnar samt en full primary på fredagen (lördag vilodag) Vi har även tre eftermiddagsklasser där vi går igenom teknik och yogafilosofi.

Yogan leds av Sonja Lindh Masajada som yogat sedan 2002 och undervisat sedan 2004. Sonja driver shalan Yoga By på Ekerö. Du kan läsa mer om henne [här](#)

#### **Program och schema:**

Preliminärt schema (kan komma att ändras på grund av lokala omständigheter eller gruppens önskemål):

7.00-9.00 Yoga

9.00 Frukost och därefter fri tid

16.30-18.30 Yoga (tre eftermiddagar)

19.30 Middag

Vi kommer att ha tid för några olika utflykter för de som är intresserade. Vi brukar bla åka till den närliggande byn och besöka skolan, göra en halvdags snorkelutflykt, samt åka på en heldag med båt och snorkling, vid intresse brukar vi även kunna åka till Stonetown och besöka Prison Island.

### ***Boende och mat:***

Vi bor i deluxe rum på fantastiska [Breezes Beach Club & Spa](#) Detta är ett vackert, smakfullt inrett hotell med avkopplande atmosfär och personlig service. Hotellet ligger längs stranden vid Zanzibars sydöstra kust. Hotellet är byggt i traditionell Zanzibar-stil bestående av flera små byggnader utspridda i en grönskande trädgård. I alla rum finns luftkonditionering, terrass, kassafack, vattenkokare samt te och kaffe, hårtork, dusch och toalett.

Du kan koppla av i en solstol i skuggan under en palm eller vid poolen. I hotellets huvudrestaurang serveras utsöka måltider från buffé eller meny. I resan ingår halvpension, dvs frukostbuffe samt middag. På hotellet finns också flera andra inbjudande à la carte-restauranger med olika inriktningar, där man kan äta sin lunch.



### ***Strand och pool:***

Stränderna på Zanzibar är breathtaking. Det är vita, fina sandstränder med klart och varmt vatten. Utanför hotellet ligger en korallbotten och vi pga de dagliga skiftningarna mellan hög och lågvatten kan man ge sig ut på korallvandringar och utforska havsbotten och dess djurliv (helst tillsammans med en lokal guide)

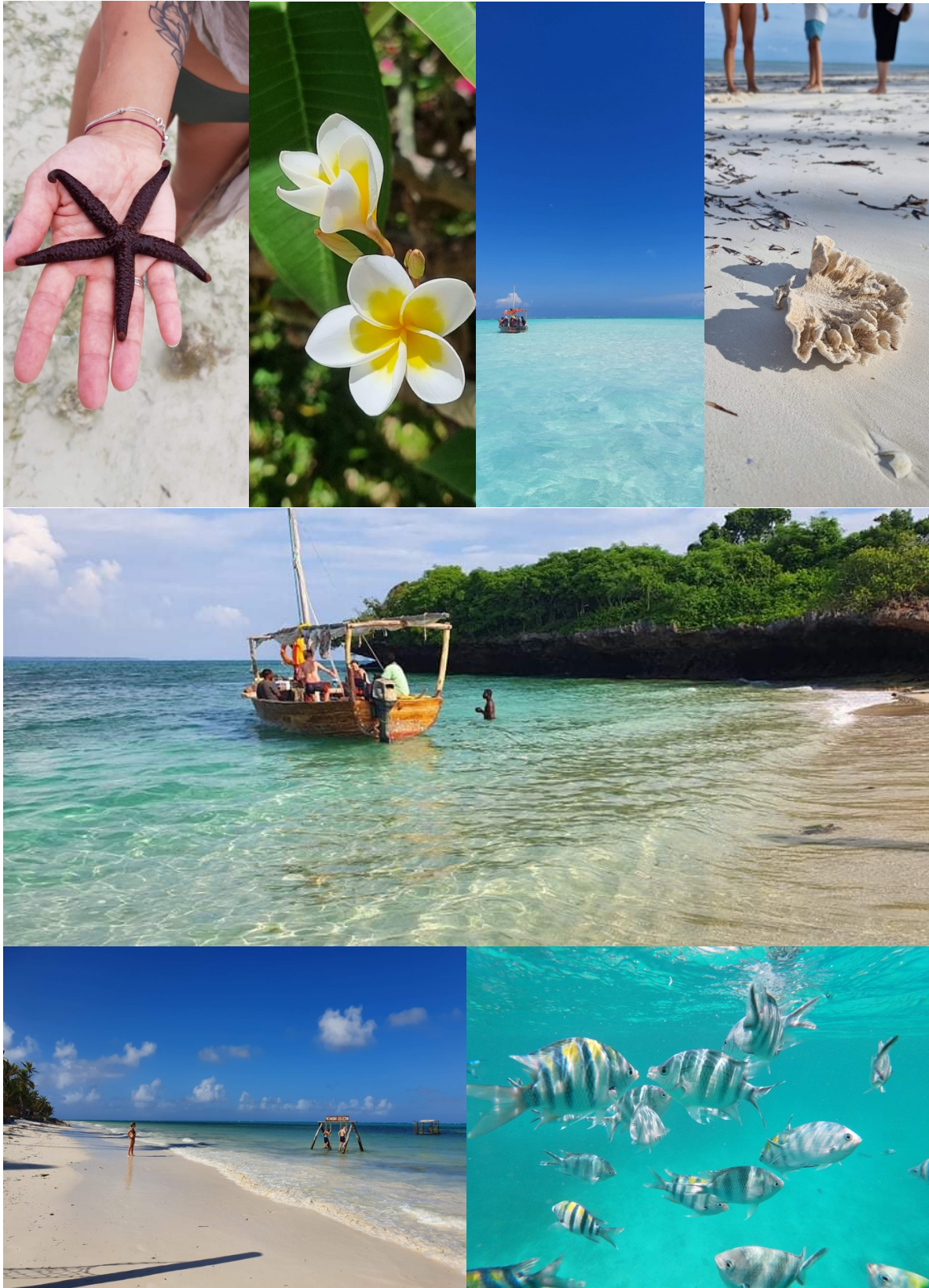
För dig som helt vill ligga på en solstol kan du göra det både på stranden eller vid poolen.





**Klimat:**

Klimatet i oktober/november ligger på runt 30 grader dagtid och sjunker några grader till ca 26-27 på kvällen och natten. Vattentemperaturen ligger runt 26 -28 grader.



## **Resefakta:**

### **Ingår i resan**

- Boende 8 nätter
- Frukost och middag varje dag
- Alla yogaklasser (6 morgnar, 3 eftermiddagar)
- Flyg
- Transfer

### **Ingår ej i resan:**

- Luncher och dryck
- Andra utflykter och aktiviteter
- Visum

**Resan:** Vi flyger med Qatar Airways. Avresa från ARN lördag 28/10 kl16.10, mellanlandning i Doha ca 2h, ankomst ZNZ söndag 29/10 kl8.00. Hemresa måndag 6/11 kl17.35, ankomst ARN tisdag 7/11 kl6.35.

**Wifi:** Ja, finns på hela hotellet

**Pool:** ja, öppen dagligen 7.00-19.00

**Spa:** Ja, det prisbelönta Frangipani Spa

**Övriga aktiviteter:** Dykcenter, snorkling, tennisbana, padel, biljard

**Yogautrustning:** medtag egen matta och eventuella hjälpmedel

**Specialkost:** Inga problem att få specialkost i de flesta fall, informera gärna om detta vid bokning

**Valuta:** Tanzanian Shilling eller Dollar. Betalning på hotellet sker med kort.

**El:** meddtag adapter för 240V

**Skatter och avgifter:** Myndigheterna har infört en infrastrukturskatt på övernattningar i Zanzibar. På samtliga hotell och lägenhetshotell tas det ut en extra skatt. Skatten betalas direkt till hotellet vid utcheckning.

**Dricks:** Uppskattas alltid, och det är personalen väl värda

### **Priser:**

Inklusive allt ovan 30.800 per person i del i dubbelrum. För medföljande "ickeyogi" är priset 29.800

Vill du stanna i två veckor och vara med även på den andra yogaveckan (tom 15/11) är priset 40.800:-

Är du intresserad av att åka på safari i samband med din Afrikaresa? Inga problem, vår resebyrå [African Safari Company](#) är experter på just safari och har lång erfarenhet av just detta, och hjälper dig att skraddarsy din drömresa.