

Yoga, vandra och njut av fjällvärden

Välkommen med på vår vandring- och yogahelg på Helags fjällstation 10-13 augusti 2017. Inga förkunskaper krävs!

Vi bor på stationen med helpension i tre nätter och yogar tillsammans två pass om dagen, morgon och kväll. En föreläsning på temat "Helhets hälsa" med kostrådgivning ges även under helgen. Möjlighet finns också att boka massagebehandling under er vistelse på Helags.

Samling på Wårdshuset Helags i Ljungdalen torsdag förmiddag för gemensam måltid och genomgång av arrangemanget. Gästerna gör matsäck av buffén och tar med sig i egna ryggsäckar. Transport till parkeringen Kläppen där vår vandring utgår ifrån. Vandring till Helags fjällstation, 14 km.

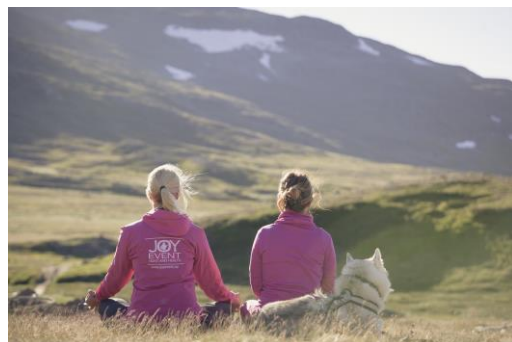
På dagarna har ni möjlighet att vandra med guide i de fantastiska Helagsmassiven. Annars spenderar ni dagarna som ni själva vill med egna dagsturer i omgivningen, fjällrövssafari, topptur eller att kanske bara koppla av i den underbara fjällmiljön.

Vandring mot Ljungdalsbyn söndag fm. Avfärd till respektive hemdestination. För den som önskar, transfer till Östersund. Alternativt en övernattnig i Ljungdalsbyn.

Anmälan är bindande och tas emot per mail.

För mer information om programmet kontakta Evelina Åslund: 070-623 99 74

Sista anmälan 15 juni 2017



RESFAKTA

Pris

Från 7345 kr för helpension. Boende tre nätter, frukost, lunchpaket och tvårättersmiddagar samt 6 yogapass ingår.

Datum:

10-13 augusti 2017

Löpande anmälan.

Boende

Vi bor i del av 4 - bäddsrum på Helags fjällstation. Sänglinne och handduk ingår. På anläggningen finns också dusch och bastu samt en liten butik med enklare matutbud där du kan köpa eget fika eller annat du behöver under din fjällvistelse.

Övrigt:

Möjlighet att boka transfer Östersund t/r finns och kostar från 700 kr/pers.



**Joy Event
Hunt and Health**

Jakt & Eventarrangör

Evelina Åslund

Röde 390 | 835 93 Alsen | Sweden

Mobil: +46 70 623 99 74

evelina@joyevent.se | www.joyevent.se