

ZENIT YOGAFERIE

PLAYFUL MINDFUL

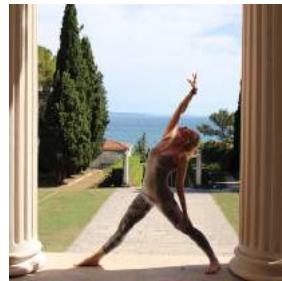
17-22.09 2017



6 DAGER I KOMIZA PÅ VIS, KROATIA.
YOGA FOR ALLE NIVÅ. FLERE PRAKSISER DAGLIG.

ZENIT YOGAFERIE 17-22 SEPTEMBER 2017:

I september 2017 arrangerer Zenit Yogaferie på den vakre øya Vis i Kroatia. Bli med på 6 dager fylt med yoga, meditasjon, sunn og god vegetarmat, strandliv, sol og varme.



Med på yogaferien får du 5 av Zenits mest erfarne instruktører. Vi vil tilrettelegge for de fleste behov og vil være tilgjengelige også utenom programmet dersom det er behov for det. Vi vil tilby både dynamiske og rolige yogaklasser, vi vil både utfordre og roe ned samt leke litt med hvordan vi betrakter verden og kanskje få erfart et par andre perspektiver.

Vi har kalt yogaferien vår for Playful Mindful - letthet og lekenhet innbyr til tilstedeværelse, man trenger ikke sitte i gravalvor på sin meditasjonspute for å øve oppmerksomhet. Det er gjerne i de øyeblikk der vi er fortapt i latter eller intens oppmerksomhet at vi er mest tilstede. Fordi det er det vi vil, fordi det er selve øyeblikket som holder oss på plass. På vår ferie vil vi forsøke å finne disse øyeblikkene. Selvsagt blir det tid for meditasjon, for rolig oppmerksomhet, egentlig for det hele. Vi vil la det være rom til hele mennesket og syns selv vi har funnet det rette stedet med perfekte omgivelser for akkurat det.

I fritiden kan du utforske området rundt Komiza, leie dykkerutstyr, prøve SUPyoga på stranda eller få en deilig massasje. Som deltaker på Zenit Yogaferie får du rabatt på massasje hos Nadja Jovic som er en av massørene i Komiza (som forøvrig alle som var med på fjorårets leting etter det perfekte yogastedet kan anbefale).



PLAYFUL MINDFUL

ZENIT YOGAFERIE 17-22 SEPTEMBER 2017

INNHold

- **Yogaklasser for alle nivå.** Hver morgen tilbyr vi både en dynamisk vinyasapraksis og en roligere yogapraksis. Du kan velge en av dem - eller delta på begge om du ønsker. I tillegg blir det en yogapraksis på ettermiddagene før middag, denne praksisen vil variere mellom aktiv yoga (vinyasa, leken acroyoga) og roligere yoga (restorativ yoga, mindful yoga, yin).

- **Mindfulness og meditasjon.** Det blir meditasjon hver morgen og noen kvelder. Det blir også liggende kroppsskanning.

- **Vegetarisk/vegansk mat.** Inkludert i prisen er frokostbuffet og middag. Menyen består av sunn vegetarmat laget av ferske, lokale råvarer. Maten vil tilpasses intoleranser og allergier, gi beskjed om dette ved påmelding.

- **Utflukt til The Blue Cave** som ligger en kort båttur fra Komiza. Turen er inkludert i prisen. Les mer om Blue Cave her: <http://www.visbluecave.com/en>



DAGSPROGRAM 18-21. september (med forbehold om endringer):

07.15-08.45: Vinyasa yogapraksis

08.50-09-10: Meditasjon

09.15-10.15: Rolig yogapraksis

09.00-11.30: Frokostbuffet

11.30-17.00: Fritid (massasje, soling, bading etc. En av dagene blir det arrangert fellestur til the Blue Cave. Dette er inkludert i prisen.

17.00-18.30: Yogapraksis (aktiv, rolig, yin etc)

19.00: Middag

Etter 20.30: Fritid. Noen kvelder blir det feks kveldsmeditasjon, liggende kroppsskanning etc.

Søndag 17. september: ANKOMSTDAG

Fra kl. 14.00: Registrering og innsjekking

17.00: Velkomst og informasjon

17.30-19.00: Yogapraksis

19.30: Middag

Fredag 22. september: AVREISEDAG

07.15-08.45: Vinyasa yogapraksis

08.50-09-10: Meditasjon

09.15-10.15: Rolig yogapraksis

09.00-11.30: Frokostbuffet

Utsjekk og avreise

PROGRAM

ZENIT YOGAFERIE 17-22 SEPTEMBER 2017

OM KOMIZA OG VIS

Den kroatiske kysten er et yndet feriested for turister, men har likevel beholdt sin ro og sitt behagelige tempo. Vis ligger ca 2,5 timers båttur utenfor Split og er regnet for å ha noen av Europas vakreste strender. Øya er en perle blant de kroatisk øyer, uberørt av turisme i mange år - på grunn av sin strategiske beliggenhet på åpent hav, fungerte den tidligere som en militær sone. Etter at Kroatia fikk sin uavhengighet begynte øya sakte og åpne seg til omverdenen, og tilbyr nå sine helt unike tradisjoner, sin historie, kulturarv og naturlige skjønnhet til verden utenfor.

Komiza ligger på vestsiden av øya og er en typisk middelhavs by, med trange gater og steinhus klemt sammen rundt havnen. Byen er liten, med ca 1500 fastboende, og det er gåavstand til alt. Komiza har en rolig atmosfære og passer fint til å kunne trekke seg tilbake og få en pause fra hverdagen ellers.

Les mer om Vis og Komiza: <http://www.visinfo.org> og <http://www.visinfo.org/komiza>



HVORDAN KOMME SEG TIL OG FRA?

Split er en av Kroatias vakre kystbyer og det kan være verdt å legge inn et par dager der før/etter oppholdet på Vis. Tips til overnatting i Split:

Marko - www.facebook.com/casadelsolsplit

Lidija - www.apartments-dosud.com/hr

Mario +385 91 230 5079 www.airbnb.com/rooms/556403

Airbnb: <https://www.airbnb.no/>

Fly til Split

Det går ofte flyvninger mellom de største norske byene og Split, inkludert fra Trondheim. Både SAS og Norwegian flyr til Split - men lurt å bestille i god tid for å sikre seg billetter til en ok pris.

Båt fra Split til Vis

Båten mellom Split og Vis tar ca 2,5 time. Se rutetider her: <http://www.jadrolinija.hr/en>

Billetter kan bestilles via nettsiden eller når du kommer til Split.

Fra Vis havn til Komiza

Gi oss beskjed hvilken båt du kommer med, så organiserer vi henting ved ankomst. Vi organiserer også skyss ved avreise.

STEDET & REISEN

ZENIT YOGAFERIE 17-22 SEPTEMBER 2017



SIRI OHREN

Siri er en av Zenits mest erfarne vinyasa-instruktører og når hun underviser har hun fokus på å integrere teknikk og presisjon innenfor en ramme av flyt, krydret med spennende utfordringer og lekne øvelser. Siri har utdannelse basert i bl.a. Ashtanga, Shiva Rea-flow og Iyengar, og har drevet med yoga i 16 år. Siri er eier og daglig leder på Zenit.



LEA LONCAR

Leas energiske og medfølende vesen har inspirert hundrevis av mennesker på deres vei innenfor yoga, i løpet av de 28 årene hun har undervist. Leas dype interesse i Yoga psykologi er forankret i hennes akademiske arbeid (NTNU) og forskning på yoga. Lea er eier på Zenit, og som innfødt Kroat vil hun være vår lokale guide på Vis.



SIRI NORDHUS

Siri har en utpreget humoristisk sans og mener at det er stor kunst og hardt arbeid å gjøre livet mindre alvorlig. Siri har drevet med yoga i snart 20 år, og har blant annet tatt en omfattende utdanning i MBSR (mindfulness-based stress-reduction), i tillegg til ulike utdannelse basert i fysisk yoga. Siri er eier og stammens kloke rådgiver på Zenit.



MARIANNE HELGESEN

Etter flere reiser i Asia ble Marianne inspirert til å begynne på yoga, og ikke lenge etterpå begynte hun å undervise på Zenit i 2003. Hun har tatt sin yogalærerutdanning med R. Alexander Medin (200+), og er dedikert til både ashtanga-vinyasa praksis og tekst-studier. Marianne er eier på Zenit og har i tillegg sitt eget senter på Jakobsli.



TATIANA ELSOUKOVA

Tatiana har lang praksis-og undervisningserfaring og vektlegger yoga og meditasjon som viktige og gode teknikker som kan hjelpe i møte med alt det livet har å tilby. Hun har tatt sin yogalærerutdanning med R. Alexander Medin (200+), og reiser jevnlig på kurs og retreats med fokus på buddhistisk meditasjon, filosofi og psykologi.

YOGALÆRERNE

ZENIT YOGAFERIE 17-22 SEPTEMBER 2017

PRISER

Inkludert i prisen er flere daglige yogaklasser og meditasjon, mat (frokost og middag), overnatting 17-22.september (5 netter), utflukt til The Blue Cave og skyss til/fra Vis havn ved ankomst og avreise.



Ordinære priser - ved påmelding etter 10. april

Kr 9 450 (seng i rom delt med 1-2 andre)

Kr 9 450 (eget rom med dobbeltseng for to personer - passer par eller venner) Prisen er per person på rommet. Husk å skrive hvem du skal ligge på rom med når du melder deg på.

Kr 11 350 (eget rom)

Kr 12 600 (egen minileilighet)

Kr 11 250 (egen minileilighet med dobbeltseng for to personer) Prisen er per person på rommet. Husk å skrive hvem du skal ligge på rom med når du melder deg på.

Kr 3000 av beløpet er en påmeldingsavgift som ikke refunderes. Ved fremvisning av legeattest kan den resterende innbetalte summen refunderes før 1. august. Etter 1. august ingen refundering. Påmelding på <https://zenityoga.no/pamelding/product/187>

Yogaferien har begrenset antall plasser.

PRISER & PÅMELDING

ZENIT YOGAFERIE 17-22 SEPTEMBER 2017

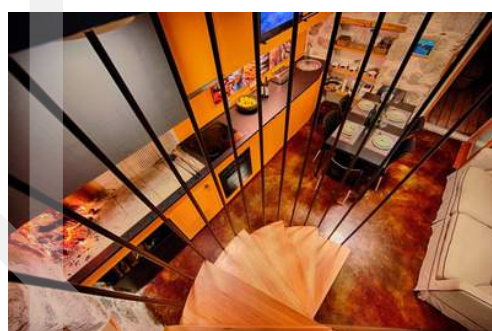
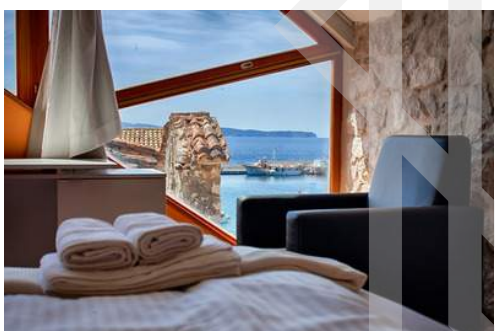
INNKVARTERING

De fleste av deltakerne vil innkvarteres i de innbydende villaene Alma og Maris, som begge ligger sentralt i Komiza - kun en kort gåtur til både yogasalen, strand, restauranter og butikker.

Villa Alma: <http://www.luxuryislandvis.com/destinations/island-of-vis/villa-alma>



Villa Maris: <http://www.luxuryislandvis.com/destinations/island-of-vis/villa-maris>



TA MED:

Yogamatte og evt annet utstyr du trenger til din yogapraksis

Penn og papir

Badetøy og badehåndduk

Solbriller og solkrem

Behagelige klær til yogapraksis

Behagelig sko

Litt varmere klær til kveldene og evt et sjal til meditasjon/avspenning

LOSJI & HUSKELISTE

ZENIT YOGAFERIE 17-22 SEPTEMBER 2017