



UPPLEVELSER & YOGA I ITALIEN 28/4 - 2/5 2025

I samarbete med Mölnlycke Yoga & Meditations Center



Varmt välkomna till Bordighera i Italienska Ligurien ... och den här upplevelseresan med tema yoga.

Vi utgår från Bordighera och de fina omgivningarna och vi erbjuder dig en njutningsfull resa med yoga, vandring och slowfood-inspirerade upplevelser och måltider. En och annan improviserad överraskning väntar kanske också utmed vägen.



***Mölnlycke Yoga & Meditationscenter* är medarrangör på den här resan och har varit med flera gånger på Goltalys olika reseupplägg.**

Yogainstruktör på resan är Martina Everding Olsson.

Preliminärt program:

Måndag 28/4- Ankomst under dagen och tid att installera sig efter resan.

Flera av er landar sent så vi ses vid ankomst för en välkomstskål med tilltugg i Bordighera Alta, gamla stan.

Om någon väljer ett tidigare flyg möts vi upp vid ankomst för att välkomna er och kvällen är sedan fri att spendera på egen hand.

Tisdag 29/4 – Yoga kl 08 - Frukost följt av en rundtur i gamla stan och sedan följer

vandring utmed Pilgrimsleden *via della Costa*, som faktiskt är en del av den första pilgrimsleden från Rom till Santiago di Compostela. Vi utgår från Bordighera till vackert belägna bergsbyn Sasso och för en fler rätters lunch på familjeägd mysig agriturismo.

Innan lunch startar vi med ett avslappnande yogapass på det vackra torget i Sasso med hänförande vy över kusten. Naturskön vandring ca 6-8 km, 300 hm. Kuperad terräng. Tillbaks i Bordighera ca kl 16.

Kväll fritt upplägg.

Onsdag 30/4 - Yoga - Frukost och därefter besök och guidad visning av konstnären Pompeo Marianis fantastiska trädgård och ateljé. Vi går upp från gamla stan ca 5 min promenad, denna unika ateljé räknas som en av de tio bäst bevarade konstnärsateljéer i världen från samma tidsepok. I trädgården satt även Claude Monet och målade och flera reproduktioner finns att se i trädgården på exakt samma plats där Monet målade dem. Besöket tar ca 1,5 tim.

- Fri lunch.

Eftermiddag /Kväll – Vid 17 tiden samlas vi för en gemensam spännande kvällsaktivitet tillsammans med smak och doft av Ligurien. Närmare resan presenteras program för kvällen och temat är Ligurisk mat och dryck.

Middagen inkluderar en flerrätters måltid med dessert och kaffe samt vin /vatten till måltiden.

Tidsåtgång ca från kl 17- 22.

Torsdag 1/5 - Yoga kl 08 - Frukost - Marknadsdag i Bordighera öppen till ca kl 13. Marknaden brukar vara väldigt omtyckt att botanisera bland kläder, väskor, skor etc

Runt kl 13 träffas vi för en gemensam picknick på stranden. Ta med badkläder!

Fri eftermiddag. Här finns valet att bara koppla av i Bordighera eller ett mer aktivt förslag på cykeltur i Sanremo med möjlighet att cykla utmed den f d tågrälsen som numera är fin cykelled, rankad som en av Europas vackraste med medelhavet i blickfånget hela vägen. Väljer ni att cykla hela sträckan blir det ca 5 mil t&r men man kan givetvis ta det lugnare och bara cykla eller promenera en del av sträckan och slå sig ner för picknic eller strandhugg utmed vägen.

Kl. 17 Samlas de som vill för att prova på Yinyoga med Wabing som Martina kommer att berätta mer om.

Den här dagen erbjuder även möjlighet att boka massage eller behandling av Martina. Hör vidare med henne om lämplig tid.

Sista kvällen tillsammans kröner vi med en gemensam avskedsmiddag kl 19.30

Fredag 2/5 - Frukost och avresa. Yoga i mån av tid. Vid sen hemresa kan ni lämna bagaget hos oss under dagen.

Pris: 9750 SEK per person

Vid bokning ber vi om en bekräftelse med personuppgifterna nedan samt bekräftelse på bokad flygresa. Senast 30 dagar innan avresa ska resans totala kostnad betalas in. Faktura skickas.



Härliga gemensamma upplevelser i vackra och smakfulla Ligurien



Bordighera ligger utmed medelhavet precis på gränsen mellan Italien och Frankrike och tillhör regionen Ligurien.

Här råder lugn och harmoni och man kan flanera eller kanske ta en löprunda utmed den vackra strandpromenaden, sola på klipporna vid kyrkan St Ampelio längst ut på udden eller prova det goda och nyttiga medelhavsköket på några av stadens flera restauranger.

Från gamla stan till strandpromenaden promenerar man på fem minuter. Bordighera är en perfekt utgångspunkt för att vandra, cykla eller med bil utforska italienska och franska Rivieran. Närliggande Sanremo (ca 10 km) Monte Carlo (ca 30 km) eller charmiga bergsbyar i inlandet når man enklast med bil på ca 30 min. Närmsta flygplats är Nice (Frankrike) ca 1 tim med bil /tåg

Boendet Plats i delat tvåbäddsrum, boendet kan variera beroende på platstillgång men oftast bor gästerna i något av rummen i huvudbyggnaden på B&B Casa Albertieri alternativt Dormiusa eller närliggande I Colori di Monet ett B&B boende i Bordigheras gamla del.

www.casaalbertieri.com

Enkelrumstillägg för den som önskar + 500 SEK per natt.
Riklig frukost ingår oavsett boende.
På rummet finns kaffe och thé för er service samt ett mindre kylskåp.
Se närmare på de olika boenden under fliken "boende" på hemsidan www.goitaly.se

Packningstips Sköna sportskor med bra sula rekommenderas.

Badkläder + badhanduk till stranden.

Lager på lager klädsel dvs allt från linne och shorts till varm tröja och lättare regncape/jacka samt solkeps + liten lätt ryggsäck att lägga i vattenflaska, byte och småsaker till behov. Ta gärna med en egen påfyllbar vattenflaska så sparar vi på miljön. Kranvattnet i Bordighera är finfint! Solen skiner för det mesta här men var ändå beredd på kyligare vindar och ombyte vid regn.

För yogan: Enklare lätta liggunderlag finns på plats men den som vill kan givetvis ta med sig egen yogamatta, tag gärna med en extra handduk eller sjal.

Vandringen Passar alla med hyfsad grundkondition men landskapet här i Ligurien är kuperat så bered er på varierad terräng. Vi vandrar genom byar på vägar men oftast grus, åsnestigar, eller pilgrimsleder i bergen.

Yoga Yogan hålls på klipporna vid havet varje morgon innan frukost. Vi kommer även att yoga på en naturskön plats utmed vandringsleden.

Yogan passar alla från nybörjare till redan vana yogautövare och innehåller effektiva verktyg för att gå ner i varv, släppa på muskelspänningar, få tankarna att lugna sig och sinnet att bli mer fokuserat.

Alla tränar utifrån sina egna personliga förutsättningar helt befriat från prestige, prestationer eller tävlan.

Hur anmäler jag mig?

Skicka din intresseanmälan med följande uppgifter till info@goitaly.se

Namn

Adress

Telefonnr

Personnr

Emailadress

Vad ingår?

- 4 nätters boende i delat rum med riklig frukost samt yoga enligt programmet. Svensktalande medföljare/guide under samtliga aktiviteter
- Yoga ingår enligt program
- Prosecco med lättare tilltugg ankomstdagen.
- Välkomstmiddag ankomstkällen med husest vin eller annan valfri dryck samt dessert och kaffe.
- Picnidlunch en dag på stranden.
- Halvdagsvandring utmed pilgrimsleden *via della Costa* till byn Sasso med flerrätters slowfood-lunch med dryck samt dessert och kaffe. Paus för ett kortare avslappnande yogapass utmed vandrigen.
- Besök och guidad visning av konstnären Pompeo Marianis fantastiska trädgård och ateljé.
- Kvällsaktivitet och avskedskväll med tema ligurisk mat och dryck.

Stanna längre?

Vill någon förlänga vistelsen går det bra beroende på platstillgång, hör av er i så fall om vilka dagar det gäller för pris och info om boendet.

Enkelrum går att ordna för den som önskar det, kostnaden är 500 SEK per natt.

Frivilliga aktiviteter

-Massage eller akupunktur av Martina, hon återkommer med mer info innan resan gällande pris och vad hon kan erbjuda.

- Cykeltur på egen hand utmed kustleden i Sanremo, ca 50 km f/r om man vill cykla hela sträckan. Gör egna strandhugg och bad eller stanna för kaffe och en gelato på trevlig strandbar utmed kusten. Giltig leg krävs som deposition. Behöver ej förbokas. Noli Bici i Sanremo hyr ut cyklar. -Kostnad ca 20€ för cykelhyra. Inget minimum antal. Tåg och bussar går regnbundet till Sanremo.

-SpaDag på Hotel Parigi, om intresse finns återkommer vi med prisuppgift.

- Marknad i Ventimiglia, gränsstaden varje fredag med fin saluhall.

I Bordighera finns det gott om fina badstränder för sol och bad och möjlighet att ta sig till grannstaden Sanremo för shopping eller cykla utmed strandleden, se ovan info.

Flygbiljett eller tågbiljett bokar ni själva. Transfer t/r flygplats ingår ej men vi kan hjälpa er att boka minibuss. Transfer ca 40 euro per pers/enkel väg om man är flera än fyra personer i transferbussen. Alternativt går det bra att ta tåg till Bordighera. Tåget från Nice flygplats kostar ca 15 euro pers/enkel väg.

OBS! Tänk på att det är bra att boka ett flyg som landar i Nice på förmiddagen eller mitt på dagen, då är det lättare för eventuell samåkning från flygplatsen till Bordighera. Detsamma gäller avresedagen. Väljer ni att ta tåget från Sverige gäller även där att tänka på att ha gott om tid för eventuella byten.

Varmt välkomna att höra av dig om du har frågor, funderingar eller önskemål.

Anki Nordén

+46700555658

info@goitaly.se

Martina Everding Olsson

+46704308855

martina@yogameditationcenter.se



Allmänna villkor GoItaly och viktig information före anmälan

Börja med att anmäla dig till valt reseupplägg. Det gör du genom att skicka ett mail med nedan uppgifter till info@goitaly.se

Boka inte flyg innan din anmälan är bekräftad!

För bokning behöver vi följande uppgifter:

Namn

Adress + Mailadress

Telefonnummer

Personnummer

Senast 30 dagar innan avresa ska resan vara betald, faktura skickas.

Anmälan blir giltig i och med att du bekräftar via mail med bokningsuppgifter.

Vi reserverar oss för förändringar i programmet som beror på yttre faktorer vi inte kan styra över men gör alltid vårt bästa för att erbjuda liknande upplägg i så fall.

Observera! Var och en ansvarar för sitt eget försäkringsskydd. Reseförsäkring och avbeställningsskydd tecknar du själv genom din bank eller försäkringsbolag.

Glöm inte det "blå kortet" (EU-kortet)!

Vi har inget ekonomiskt ansvar för kostnader i samband med förseningar av tåg/flyg eller förändringar i tidtabellen.

Avbokningsvillkor:

Skriftlig avbokning via mail.

Vid avbokning senare än 30 dagar före resan debiteras den totala kostnaden.

Vi har resegaranti ordnad via kammarkollegiet.

www.goitaly.se