

Yoga, vandra och njut av ljusa nätter

Välkommen med på vandring- och yogahelger på Helags fjällstation sommaren 2015. 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.

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 i från. 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

Joy Event i samarbete med **Studio Stark**



RESFAKTA

Pris

Från 6190 kr för helpension. Boende tre nätter, frukost, lunchpaket och tvårättersmiddagar samt 6 yogapass ingår.

Datum:

13-16 augusti 2015

Löpande anmälan.

Boende

Vi bor i del av 4 - bäddrum 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:

Transfer från Östersund t/r kostar från 600 kr/pers extra.

JOY
EVENT
HUNT AND HEALTH

Joy Event
Hunt and Health
Jakt & Eventarrangör

Evelina Åslund
Tors väg 68 | 831 94 Ås | Sweden
Mobil: +46 70 623 99 74
evelina@joyevent.se | www.joyevent.se