****

 **UPPLEVELSER & YOGA I ITALIEN 4-8 oktober 2022**

 I samarbete med Mölnlycke Yoga & Meditations Center

 Kostnad 7950 SEK

 

**Varmt välkomna till Italienska Ligurien 4-8 oktober 2022**

**… 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 GoItalys olika reseupplägg.**

**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 två/tre bäddsrum, 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, nära Casa Albertieri.

[www.casaalbertieri.com](http://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.
Möjlighet finns att förlänga resan med några dagar om så önskas. Kontakta oss så tittar vi på bokningssituationen.
Se närmare på de olika boenden under fliken "boende" här på hemsidan.

**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. Vandringsstavar kan vara bra för er som vill ta med men ej nödvändigt. 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 egen 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.

**Preliminärt program:**

**Tisdag 4/10**- Ankomst under dagen samt välkomstskål med Prosecco och tilltugg. Kanske hinner ni med ett dopp i medelhavet under eftermiddagen... Kväll gemensam välkomstmiddag

**Onsdag 5/10**  - Yoga - Frukost följt av guidad vandring via 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 vidare till Vallebona för en fler rätters lunch på familjeägd mysig agriturismo som drivs av fyra systrar. Före lunch startar vi med ett avslappnande yogapass på det vackra torget i Sasso med hänförande vy över kusten. Naturskön vandring ca 8 km, 300 hm. Kuperad terräng. Tillbaks i Bordighera ca kl 17.
Kväll fritt upplägg.

**Torsdag 6/10** - Yoga - Frukost - Marknadsdag i Bordighera öppen till ca kl 13. Marknaden brukar vara väldigt omtyckt att botanisera bland kläder, väskor, skor etc och kanske köpa med sig lite frukt och delikatesser för picknick på stranden.

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 numer 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. Kväll fritt upplägg.

**Fredag 7/10** - 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. Em/Kväll Lagar vi ravioli tillsammans med avskedsmiddag - Transfer kl 15 till Liguriens inland och kort besök i Val Nervia dalen och en av de absolut vackraste byarna  i Italien,Dolce Acqua, där vi stannar för en rundvandring och besöker restaurang *Osteria dei Quattro Gatti* där vi får prova att göra egen ravioli som sedan serveras i en lång härlig italiensk slowfood middag med andra liguriska specialiteter. Innan middagen finns det tid till en paus för en aperitivo eller chans att gå runt en stund i byn på egen hand och kanske köpa med sig någon souvenir eller en flaska Rossese di Dolce Acqua, liguriens mest omnämnda vin.

Middagen inkluderar vin /vatten till måltiden samt välkomstdryck.  Tidsåtgång ca från kl 15- 21.30. Ca 30 min transfertid

**Lördag 8/10** - Frukost och avresa. Yoga i mån av tid. Vid sen hemresa kan ni lämna bagaget hos oss under dagen.

**Total kostnad 7950 SEK per person**
Vid bokning ber vi om en anmälningsavgift på 30% av totalbeloppet. Dvs  2450 SEK per person Resterande belopp 5500 SEK faktureras innan resan.

**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 italienska tilltugg vid ankomst.

- Välkomstmiddag  ankomstkvällen med husest vin eller annan valfri dryck samt desert och kaffe..

 - Guidad vandring utmed pilgrimsleden *via della Costa* till byn Sasso med flerräters slowfood-lunch och dryckespaus. Paus för ett kortare avslappnande yogapass utmed vandringen.

- Besök och guidad visning av konstnären Pompeo Marianis fantastiska trädgård och ateljé.

- Utflykt med transfer t/r till Val Nervia-dalen och kanske en av Italiens charmigaste byar, Dolce Acqua, där vi får laga egen ravioli hos Brunella och Giuliano och sedan avslutar vi med en flerrätters middag baserad på det veganska köket. Husets vin ingår samt dessert och kaffe.

**Stanna längre?** Vill någon förlänga vistelse 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 för torsdag. Bör bokas innan ankomst. Obs minst 6 deltagare per aktivitet för att det ska vara möjligt att boka.*** *- Upplevelse med guide på el-cykel  i kuperat landskap med bad i bergslagun följt av vinavsmakning och tilltugg ca 6 tim t/r Bordighera. El cykel används ofta här i bergen för att alla ska kunna delta. I inlandet är det kuperat och vägarna bär uppåt men med el-cykel är det lätt som en plätt för alla att hänga med- Kostnad 800 SEK Säg till i god tid innan resan om du är intresserad av denna aktivitet.

- 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 utemd kusten. Giltig leg krävs som deposition. Behöver ej förbokas. Noli Bici i Sanremo hyr ut cyklar. -Kostnad ca 20€ för cykelhyra. Inget minimum antal.

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

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 bokar ni själva. Transfer t/r flygplats ingår ej men jag kan hjälpa er boka minibuss. Transfer ca 30 euro per pers/enkel väg om man är flera än fyra pers i transferbussen.  Alternativt går det bra att ta tåg till Bordighera. Tåget kostar ca 10 euro er 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 samtransfer från flygplatsen till Bordighera. Detsamma gäller avresedagen.***

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

**Anki Nordén
info@goitaly.se +46700555658**

www.goitaly.se

 ***Allmänna villkor GoItaly*** *Viktig information före anmälan
Börja med att anmäla dig till valt reseupplägg. Det gör du genom att skicka ett mail till info@goitaly.se men läs först igenom informationen nedan.
Observera! Boka inte flyg innan din anmälan är bekräftad!
För bokning behöver vi följande uppgifter:
Namn
Adress + mailadress
Telefonnr
Personnr
Vid bekräftelse om plats betalar du in en anmälningsavgift. Vad som gäller i just ditt fall får du separat betalningsinformation om. Se ovan.
30 dagar innan avresa ska slutbetalningen vara inbetald, faktura skickas.
Anmälan blir giltig i och med att du betalar in din anmälningsavgift.
Observera! Reseförsäkring och avbeställningsskydd tecknar du själv genom din bank eller försäkringsbolag. Glöm inte ”blå kortet” (EU-kortet)!
Vi har inget ekonomiskt ansvar för kostnader av flygbiljett, inte ens i det fall resan måste ställas in (min antal 8 pers) Det totala priset för resan inkl. anmälningsavgiften betalas i så fall tillbaks i sin helhet.
Avbeställningsvillkor:
Vid avbokning tidigare än 30 dagar innan resan debiteras anmälningsavgiften.
Vid avbokning senare än 30 dagar innan resan debiteras fullt pris.
Vid sjukdom  senast 24 tim innan avresa som styrks med läkarintyg, återbetalas allt utom anmälningsavgiften.*