

Casa Ladislao inviterer til “ en smak av det gode liv i Italia” Og medisinsk yoga med Eva Pilottur

Kriterier:

Vårt ønske for turen er at deltakerne skal få en følelse av
“Mamma Mias” bohemske uttrykk/ easy living the italian way
dvs italienernes kjærlighet til det ekte og autentiske.

Antall: 3 + instruktør/vertinne

Personer: Hovedsakelig venninnegjeng eller maleklubb/yogagruppe,
men alle er hjertelig velkommen

Aktivitet: En smak av det gode liv innen kunst, yoga, mat og kultur i
Italia.

Dager: 6 (dag 1 og 6 er reisedager)



**Casa Ladislao er et pittoreskt steinhus med hage og olivenlund
som tidligere var en del av slottet i Arpino.
Med dette som vår base vil vi ta dere med på turer og opplevelser
i nærområdet for kunstneriske, kulturelle og sanselige opplevelser.**

Hva vil du oppleve:

- Medisinsk yoga kurs med Eva.
- Innføring og praktisering av medisinsk yoga i vann og på land. Hun er en sporty og blid kunstnersjel som gjerne tar dere med inn i sitt univers av farger, blomster og en smak av det gode liv i Italia. Hennes motto er “ om livet gir deg sitroner, lag Limoncello”

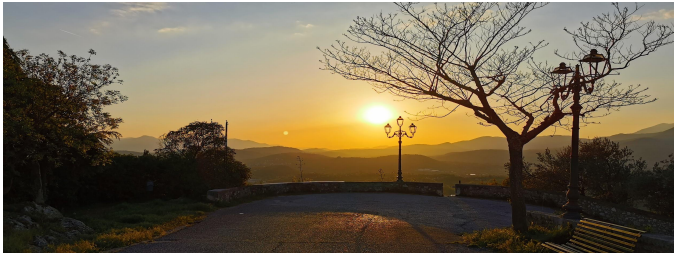




Etter mange år med yogakurs for egen helse er hun utdannet innen mediyoga hos MYN (Medisinsk Yoga Norge) og vil lose dere inn i yogaens verden, både på land og i vann.

Dette er en yogaform som kan tilpasses de fleste uansett bakgrunn (kan fint utføres på stol) og som godt egner seg i det våte element.

- Turer i nærområdet for kunstneriske, kulturelle og sanselige opplevelser, som guidet tur på vingård med vinsmaking og lunsj
- Matopplevelser
- Rekreasjon og egentid
- Samhold og gode samtaler
- Egenutvikling og trening av lattermuskulene



Dag 1 (reisedag)

- Hentes med maxitaxi på flyplassen i Roma og kjøres til Arpino
- Tas imot med Aperol spritz av vertskapet på terrassen
- Omvisning på huset og tildeling av rom
- Antipasti på terrassen for “bli kjent kveld”

<Dag 2

- 8-8.30 Dagen starter med kaffe, cornetto og frukt med vandring i hagen
- 9-10 Frokost serveres ute (væravhengig)
- 10.30-12.30 Felles tur rundt om i bakketopp landsbyen Arpino
- 13.00 Lunch i byen (dekkes av Eva)
- 15.30 Innføring i medisinsk yoga og yoga økt
- 17.00 Fritid frem til middag
- 20.00 Middag vil være på Trattoria del Corso (restaurant fra 1916), her kan pizzaen anbefales på det sterkeste, spesielt Quattro formaggi (middag dekker hver enkelt)
Kvelden avsluttes på piazzaen med bobler for de som ønsker.

Dag 3

- 8-9.30 Dagen starter med kaffe, cornetto/frukt etterfulgt av frokost
- 10-11 Tur ned til hotel Cavallier
- 11 Innføring i medisinsk yoga før vannyoga utføres i varmt vann
- 13 Lunsj i hotellhagen bestilt fra Enoteca
- Fritid
- 20.00 Middag på Sottosopra (betales av Eva)



(bilder fra Hotel Cavallier)

Dag 4

- 8-9 Morgenyoga
- 9.30 Felles frokost i hagen
- Fritid
- 12-16 Transport til Remos vingård, omvisning og vinsmaking etterfulgt av lunsj hos Remo
- 17.30 Kjører opp til Civitavecchia (gamlebyen) hvor vi nyter solnedgangen
- 20.00 Vin og matopplevelse på Petit i Isola Del Liri (dekkes av hver enkelt)

Dag 5

- 8-9.30 Kaffe og cornetto/frukt i hagen for de som ønsker
- 9-10 Frokost i hagen
- 10.30-11.30 Vannyoga på hotellet event yoga på huset
- 13.00 piknik i olivenlunden
- 14 Omvisning og maling på Castello Ladislao
- Fritid
- Middag på huset hvor Remo kokkelerer på utekjøkkenet og Fabio underholder.

Dag 6

- 8.30-9.30 Frokost
- Yoga, etterfulgt av tur
- Lunsj på Enoteca, alle betaler for seg
Her kan det handles ost, vin og andre delikatesser.
- Fritid frem til avreise kl 15
- Arrivederci

Pris for 6 dagers tur ekskl. fly :

9500,- pr. pers i dbl.rom

Ved ønske om flere deltakere eller enkeltrom kan det ordnes på hotellet mot et tillegg på 3000,- for oppholdet (15 min. gange fra huset)

Mataallergier og annet vil bli tatt hensyn til, men må avklares før påmelding.

Depositum Kr 3000,- betales inn ved påmelding, resterende kursavgift skal være innbetalt 8 uker før avreise. Påmeldingen er bindende og det vil ikke bli refundert noe av depositum ved avbestilling.

Mer info vil bli gitt ved påmelding

Kontakt Eva på tlf 99771190

facebook: Casa Ladislao

nettsiden: www.casaladislao.no (for mer info om Arpino, huset og vertskapet)

mail. casaladislao.arpino@gmail.com

Alternativ reiserute:

Priser pr mars 2024

Norwegian:

Søndag 2/6 kl 16.45-19.55 649,- (lowfare)

Hjem

Fredag 7/6 kl 20.40-23.50 731,- (lowfare)

Alle ordner egen flyreise og reiseforsikring

(felles maxitaxi, tider utenfor oppsatt reisedato dekkes av hver enkelt)

Inkl. i prisen vil være:

Transport tur/retur Roma flyplass

Losji

Alle måltider som er satt opp på huset (frokost, lunsj, middag på huset er inkl og de som er satt opp i planen)

Mat og drikke utover oppsatt plan dekkes av hver enkelt.

Deltagelse på workshop og yogakurs

Fri wifi

Hva må jeg ha med av utstyr til kurset: skissebok, pensler og tegne/malesaker (om det er ønske om å male), badetøy og yoga/turklær

Tilgang til: staffeli, maleplate, yogautstyr (ha med eget om ønskelig)