PROGRAM 1-5 OKTOBER

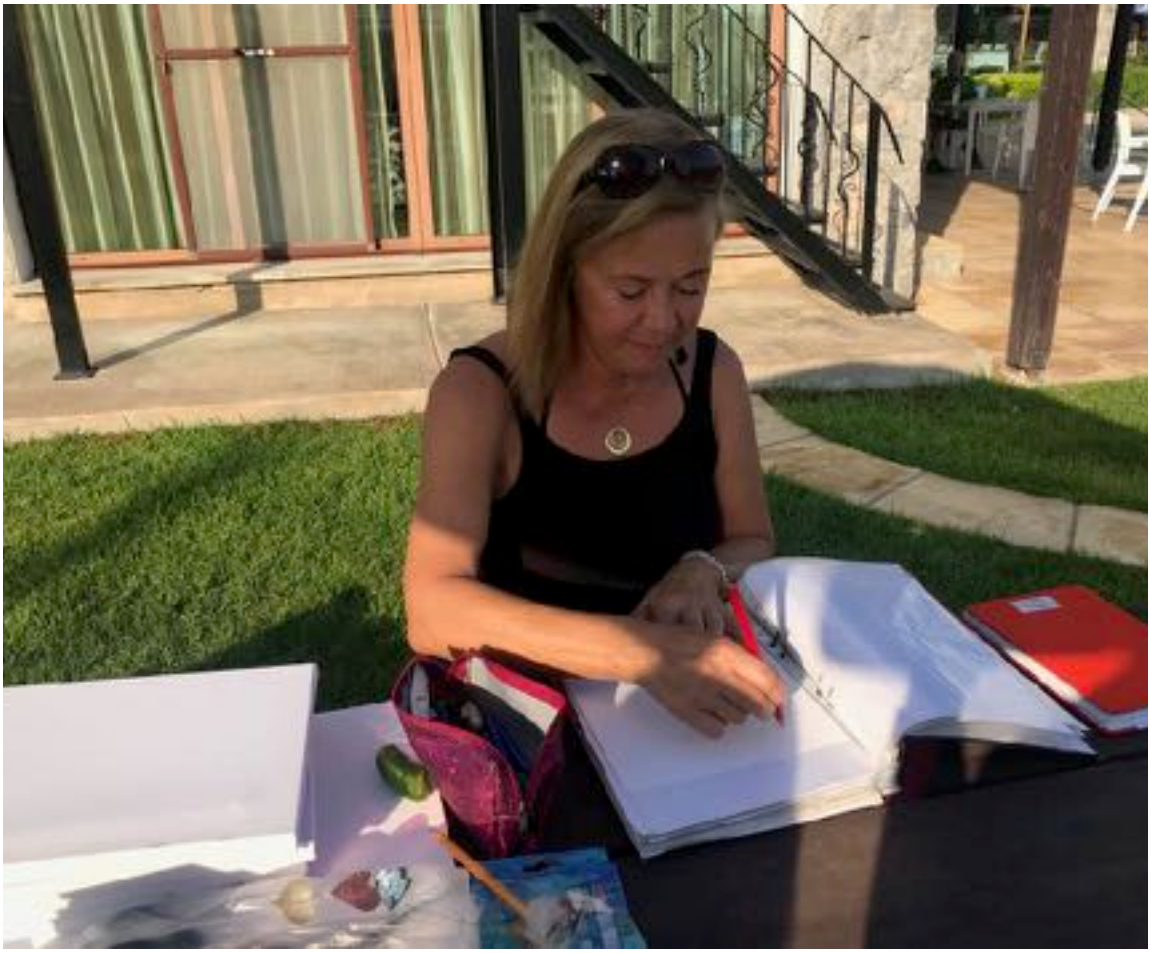
1 oktober

06:00 Flyg ARN-LCN
13:00 Lunch på Joya och välkomstmöte
15:00-17:00 Måla Vedic Art med Inga-Lill
18:00 Middag på Stone Castle
21:30 Åter till Aqua Marine

RESTAURANT JOYA

INGA-LILL OLSSON

RESTAURANT STONE CASTLE



Inga-Lill Olsson är med oss under resan och vi får möjlighet att prova på att måla under hennes ledning. Hon är förutom Vedic Art lärare och konstnär även egen företagare inom markarbete. Hon har erfarenhet av att arbeta som coach för ledare, rektor i skola och speciallärare. Konstglädjen är stor och hon fick sitt genombrott som konstnär 2007 då hon hade sin första utställning i Hudiksvall. Inga-Lill målar med mycket energi och känsla. Hon kommer inspirera dig i ditt målande då du får känna på den lekfulla metoden där du målar med hjärtat.

2 oktober

07:30-09:00 Promenad i bergen och mindfulness
11:00 Samling för resa till Kyrenia
13:00 Lunch I hamnen.
15:00-17:00 Fri tid för shopping och sightseeing.
17:00 Samling för avfärd till Gillham Vineyard
18:00 Vinprovning och trerätters gourmetmiddag
21:00Åter till Aqua Marine

MORGONPROMENAD I KYRENIA-BERGEN

NATUREN I KYRENIA-BERGEN

LUNCH I KYRENIA HAMN

GILLHAM VINEYARD

3 oktober
07:30-09:00 Mjuk yoga som väcker kroppen med betoning på Yin.
10:00-14:00 Vandring till toppen av Kyreniaberget där lunch intas.
Mindfulnessövning.
15:00-17:00 Måla med Inga-Lill
18:00 Middag på Stone Castle

UTSIKT FRÅN TAKTERASSEN - YOGA

VANDRA UPP I BERGEN

BERGSVANDRINGEN

4 oktober
07:30-09:00 Väck upp kroppen med mjuk yoga på takterassen.
10:00 Avfärd till 5-stjärniga Cratos.
Dagen spenderas på Cratos SPA och relax samt massagebehandling.
17:00 Återresa till Aqua Marine
19:00 Avslutningsmiddag på Stone Castle

LUNCHBUFFET PÅ CRATOS

5 oktober

07:30-09:30 Promenad längs havet till en historisk plats.
Mindfulness på klipporna med Pia.
10:00-12:00 Måla med Inga-Lill
13:00 Lunch på Joya
16:30 Transfer till flygplatsen
20:40 Flyg LCN-ARN