



Marian Papp har undervisat i Hathayoga sedan 1990. Vi kör yoga på morgonen och har resten av dagen för vandring eller annan utflykt. Madeira har fantastisk natur och vi bor på den norra delen som är mindre turistisk. Jag har varit på Madeira 4 gånger och älskar ön och de trevliga människorna där. Du kommer uppleva fina och otillgängliga vandringar.



mpwork  
070 – 694 6553

Marian Papp  
[www.marianpapp.se](http://www.marianpapp.se)  
[marian@marianpapp.se](mailto:marian@marianpapp.se)

*MP WORK - YOGA OCH  
HÄLSOKONSULT-*

*MARIAN PAPP OCH BIRGER ANDRÉN*

## **Yoga och vandring på Madeira**

**15-19 oktober 2012**



- Yoga varje dag
- Fantastiska bergsvandringar
- Boende i bergen i god standard

## YOGA OCH VANDRING PÅ MADEIRA

Varje morgon yogar vi 1,5 - 2 timmar sedan beger vi oss på dagstur till olika områden med suveräna utsikter och utmaningar. Vandringarna på Madeira är branta men vi guidar så turerna blir trevliga och lagom intensiva för gruppen. Vi har besökt Madeira ett antal gånger och känner till terrängen mycket väl. Birger är van guide och vildmarkskännare och även en mycket erfaren klättrare och orienterare.

När vi är där i oktober är det kastanjetid och kastanjerna är mogna. Prova en kastanjedessert eller kastanjekaka.

### Pris 5 dagar: 5800 kronor

I priset ingår:

Yoga varje morgon alternativt ibland kväll. Vi går efter väder och vind.

5 nätter, boende del i dubbelrum i god standard. Vill du ha enkelrum tillkommer en extra avgift på 800 kronor för 5 nätter

Enkel frukost ingår varje morgon

Stort fint kök med självhushåll du kan fixa egen mat under hela tiden.

3 guidade vandringar och transport till och från vandringen.

### Ingår ej:

Flygresan ingår ej - denna bokar och betalar du själv, de bästa bolaget är TAP men från Lissabon flyger även Easy jet och SATA billigt.

## Boendet

Vi bor i bergsbyn Rosario, som ligger nära San Vicente nära norra kustens mitt på ön, Madeira. På det nyrenoverade lilla familjehotellet Solar de Carvalho

Du kan bo extra dagar före eller efter meddela mig vilka dagar i god tid.

## Mat

Köket är till för alla och du kan använda det under din vistelse. Vi försöker hålla all mat relativt vegetarisk som tillagas i köket. Vi fixar transport till mataffär så du kan handla. Det finns restauranger i närheten i San Vicente.

Vi kommer köra några gemensamma middagar om intresse finns i gruppen.



## Att göra på Madeira

**Nordkusten** på Madeira är mycket dramatiskt och upplevelserik (för mig som bott på Nya Zeeland känner jag en del likheter..)

**Besök Funchal** med både botanisk trädgård och shopping ifall du föredrar detta

**Bad** – Norra delen av ön är inte anpassad för bad då rekommenderas södra delen av ön. Det finns många reguljära bussar ifall du inte vill hyra egen bil

**Besök de kända grotterna** i San Vicente – 4 minuter med bil från Solar Carvalho i bergsbyn Rosario

**Privatlektion** Vill du boka en privatlektion finns möjlighet till detta (extra kostnad)

Med reservation för ändringar

Resan kan komma att ställas in vid få anmälningar