



SLOW LIFE
COSTA DEL SOL
your holiday, our passion!



Yoga al aire libre en Andalucía

Una Escapada de Yoga en la Costa del Sol es todo lo que tu cuerpo, mente y espíritu necesitan para recargar las pilas

Te ofrecemos unos días relajantes y agradables, en la paz y el verde del campo Andaluz, donde puedes practicar el yoga al aire libre en una bonita villa con jardín y piscina de la Costa del Sol (Málaga).

Dónde

- Entre las colinas del pueblo de Sayalonga, a unos pocos kilómetros de las hermosas playas de la Costa del Sol, a sólo 45 min. en coche del aeropuerto internacional de Málaga.
- Sayalonga pertenece a la comarca de la Axarquía (Costa del Sol Oriental) y goza de un clima típicamente mediterráneo, con veranos cálidos e inviernos suaves, con 320 días de sol al año.

Idoneidad

- Las escapadas de yoga son adecuadas para todos los niveles, desde principiantes que buscan una introducción a las experiencias del yoga, hasta los practicantes avanzados.
- Edad mínima para las clases: 16 años (acompañados de un adulto)

¿Qué vas a aprender?

- A través de series específicas de posturas de yoga (asanas) focalizas en la alineación postural, y desarrollas la conciencia corporal
- Gracias a las posturas de yoga sueltas las articulaciones, fortaleces los músculos y aumentas la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación.
- Vas a incrementar la circulación general y periférica
- La práctica de la meditación favorece una mayor tranquilidad y claridad mental.

Materiales necesarios

- Necesitas ropa cómoda para tu práctica de yoga al aire libre.
- Durante la escapada de yoga puedes utilizar nuestras esterillas de yoga. Sin embargo, si prefieres puedes traer tu propio material.

Número de participantes

- De 8 a 10

Idiomas hablados

- Español, Inglés, Alemán, Francés, Italiano

Duración

- 4 días / 3 noches

Cuando

- Las escapadas de yoga se llevan a cabo durante la primavera y el otoño. Puedes consultar las fechas previstas en el apartado disponibilidad y precios de nuestra página web.

Propón una fecha: las vacaciones están disponibles para grupos formados (min. 6 personas)

Itinerario de la escapada de Yoga

Vas a practicar yoga dos veces al día en el hermoso jardín de Villa el Pino (aprox. 2 x 90 min.). La sesión de la mañana está diseñada para empezar el día con energía: estiras los músculos que no han sido usados durante la noche y despiertas la circulación sanguínea. Por la noche, te centras en posturas más relajantes, para dar la bienvenida a la noche.

Nota: El itinerario sirve de guía y, dependiendo de la temporada, puede estar sujeto a cambios.

Día 1

- Llegada a *Villa el Pino*, refresco de bienvenida.
- Asignación de las habitaciones, tiempo para explorar la casa y descansar en el jardín o en la piscina. Relájate y conoce a tus compañeros de yoga.
- En torno de las 17:30 podrás disfrutar de tu primera clase de yoga
- Sigue una deliciosa cena vegetariana.

Día 2

- Alrededor de las 08:30 comienza la clase de yoga de la mañana.
- Después de la práctica del yoga disfrutas de un rico brunch vegetariano, a base de productos frescos de la zona.
- Tiempo libre, puedes relajarte en el jardín y en la piscina, o explorar nuestros hermosos entornos.
- Por la tarde visitamos la Cueva de Nerja, disfrutando de su magnífica arquitectura; finalizamos la tarde con una sesión de yoga y meditación en la playa.
- Alrededor de las 19:30, partimos hacia un restaurante donde disfrutamos de una sabrosa cena vegetariana.

Día 3

- Alrededor de las 08:30 comienza la clase de yoga de la mañana.
- Después de la práctica del yoga disfrutas de un rico brunch vegetariano, a base de productos frescos de la zona.
- Relax y tranquilidad en torno a la piscina y jardín.
- Por la tarde partimos hacia la *stupa de Kalachakra*, situada en Vélez-Málaga, donde realizamos una sesión de yoga con tiempo para un paseo consciente y meditación.
- Terminamos el día con una cena en un restaurante hindú.

Día 4

- Alrededor de las 08:30 comienza la clase de yoga de la mañana.
- Después de la sesión de yoga disfrutas de un rico desayuno.
- Tiempo para relajarse en el jardín o en la piscina, y aprovechar al máximo sus vacaciones antes de salir.
- Traslado al aeropuerto y/o estación de tren, salida

¡Las personas se va pero los amigos permanecen. ¡Hasta la Vista Amigos!

Tus profesores de yoga

Cristian Zanchi, originario de Suiza, es un profesor de yoga independiente, y cuenta con dos décadas de experiencia en la práctica y la enseñanza de hatha yoga, después de pasar tiempo en la India estudiando con maestros de Yoga de diferentes tradiciones. Su estilo combina el énfasis en la respiración, en relación con el movimiento y la alineación física. Él cree que los beneficios del yoga son realmente para todos, independientemente de la edad o nivel.

Alojamiento en Villa el Pino

- *Villa el Pino* goza de una hermosa vista de la vegetación mediterránea y de las colinas y montañas.
- Un amplio jardín con flores y plantas, y una gran piscina te ofrece la oportunidad de relajarte en una de las elegantes zonas de chill out.
- Cuenta con 5 habitaciones amuebladas con gusto y atención al detalle:
<http://slowlifecostadelosol.com/it/villa-el-pino.html>



Casa Rural
Superior

CR/MA/00605

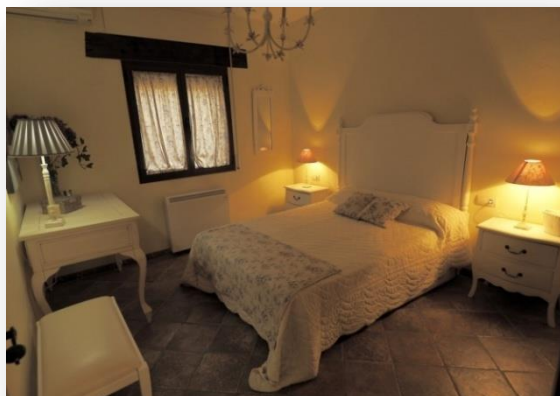
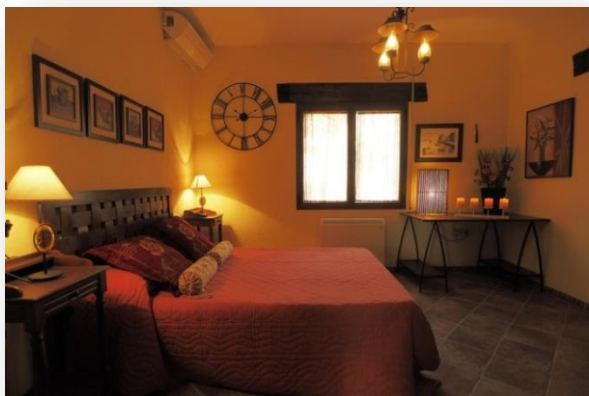
Las Habitaciones

SLOW LIFE COSTA DEL SOL, Carretera de Algarrobo 10, Loc. 1, 29750 Algarrobo (Malaga), Spain
info@slowlifecostadelosol.com, www.slowlifecostadelosol.com

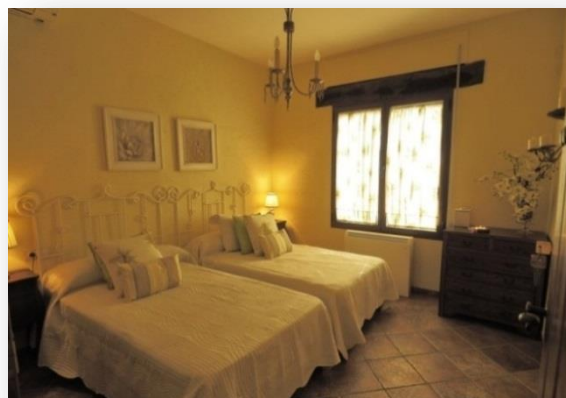
1 habitación Premium con cama de matrimonio con dosel, zona de lectura, cuarto de baño privado, aire acondicionado, WI-FI



2 habitaciones standard con cama de matrimonio, baño compartido entre dos habitaciones (con llave privada), aire acondicionado, WI-FI



2 habitaciones standard con 2 camas individuales, baño compartido entre dos habitaciones (con llave privada), aire acondicionado, WI-FI



Viajeros solos

- Puedes reservar una habitación de uso individual, con suplemento, o compartir una habitación con otro huésped, sin costo adicional.

Acompañante no participante

- Los participantes están invitados a compartir una habitación con un huésped de la escapada de yoga. Contáctenos para más informaciones.

Comidas

-La comida vegetariana que cocinamos en *Villa el Pino* se basa en productos locales genuinos. Seleccionamos a nuestros proveedores locales por la calidad y la autenticidad de su oferta.

Precio por persona (IVA incl.)

- Habitación standard compartida **539 €**
- Habitación standard uso individual **674 €**
- Habitación Premium compartida **639 €**

El precio por persona incluye

- pernoctaciones 3 noches / 4 días
- refresco de bienvenida
- 2 brunch vegetarianos (incluye el almuerzo)
- 1 desayuno (día 4)
- 1 cena en la villa
- 2 cenas vegetarianas en restaurante
- bebidas ilimitadas en *Villa el Pino*: té, café, infusiones, agua mineral
- 6 sesiones de yoga
- 2 sesiones de meditación
- WI-FI gratuito

El precio por persona no incluye

- Gastos de viaje (avión, tren, o por otros medios) desde el extranjero o en España
- Otros alimentos y bebidas de los especificados en "El precio por persona incluye"

Información adicional

- Disponemos de un seguro de Responsabilidad Civil sobre la vivienda, así como por las actividades que proponemos. En cualquier caso, para mayor seguridad del huésped, recomendamos en el momento de la reserva de contratar un seguro de viaje que cubra la cancelación y seguro médico.
- Check-in en cualquier momento después de las 15:00 del primer día (en casos especiales es posible alojarse antes)
- Check-out antes de las 12:00 del último día, después del desayuno
- Si dejas tu vacación por cualquier motivo después de que haya comenzado, no estamos obligados a hacer ningún reembolso por servicios no utilizados.

Importancia turística

- El paisaje de la Axarquía en sí mismo constituye un atractivo especial siendo clave para el desarrollo turístico. Playas, montañas, parques naturales, pueblos blancos; son todos ellos atractivos que no dejan indiferente.
- Cada uno de los 31 municipios de la región posee una identidad propia, con una gastronomía original.
- El clima mediterráneo, con veranos calurosos e inviernos suaves, atrae a visitantes internacionales durante todo el año.
- La cultura y sus habitantes, hacen de esta región una auténtica aventura de conocimiento y disfrute.

Enlaces de interés turístico

<http://www.youtube.com/watch?v=G8hOUbCjAyE>

http://www.youtube.com/watch?v=q6wSU_HqNPY

Punto de encuentro

- Aeropuerto internacional de Málaga (AGP), Estación de tren María Zambrano, o directamente en *Villa el Pino*.

Cómo Llegar:

- Si decides llegar por tu cuenta, lo puedes hacer en coche en sólo 45 min. Desde el Aeropuerto Internacional de Málaga, o Málaga capital, debes tomar la autovía del Mediterráneo (A-7, N-340) en dirección a Almería y abandonarla en la salida de Algarrobo (277). Aquí ya verás indicaciones de Sayalonga tomando la MA-103, que conduce a Algarrobo pueblo. Tras cruzarlo, coges la MA-104 y una vez llegues al Km 11, encuentras la indicación por *Villa el Pino* a la mano derecha. Subes por la cuesta, sigue las indicaciones y allí te esperamos.

Información para el viajero

- A la llegada: el servicio gratuito de transporte desde el aeropuerto y/o estación de tren hacia *Villa el Pino*, tendrá lugar a las 15.30 horas. Los huéspedes que lleguen más tarde pueden ponerse en contacto con nosotros para ofrecerles otro medio de transporte no gratuito.

- A la salida: el servicio de transporte gratuito desde la *Villa El Pino* hacia el aeropuerto y/o estación de tren, se llevará a cabo a las 11.00 horas.

Contacto / Reservas

Alberto Quintero



T. +34 952552533

F. +34 952552798

Vídeo – call. +34 951120079