



Yoga og vandreferie i de franske Pyrenæer

BEMÆRK: Denne rejse forudsætter mindst otte deltagere før den bekræftes. Vi bekræfter turen senest to måneder inden afrejse.

Pyrenæerne har det hele!

Vidunderlige variationer i landskabet, stejle bjerge, flade bjerge, rigt dyreliv, dejligt klima og udsøgt catalansk mad. Vi vil vise dig noget af den mangfoldighed naturparken Pyrenées Orientales byder på, og udnytte den fantastiske natur og storslåede udsigter til at lave yoga, meditere og vandre.

På denne rejse vil du både blive udfordret og beriget. Kombinationen af yoga og vandring må siges at være den ideelle kombination. For at få det bedste resultat, er der brug for dit nærvær, så alle dine sanser kan blive vækket og naturen vil hjælpe dig til at få både en unik indsigt og udsigt. Vi rejser kun med små hold, maksimalt 10 deltagere, så der er masser af mulighed for at få individuel sparring og hjælp til udvikling af din yogapraksis. Vores vandringer er koncentreret til området omkring byen Nyer, hvor vi bor, og dermed begrænser vi transporttiden.

Vi vandrer igennem slugter skabt af smeltevandet i istiden og nyder de åbne vidder med det lange kig og højt til himlen. Du kommer til at gå ad små smalle bjergstier, og der er steder, hvor du skal klatre over klippeblokke. Nogle dage tager vi yogamåtten med op i bjergene, hvor vi har fundet vidunderlige steder at dyrke yoga - andre dage er vi i den smukke kampestens yogashala på slottet i Nyer. I det hele taget har vi sammensat et

program der inspirerer både krop og sjæl, således at du kommer tilbage med fyldte batterier og forhåbentligt som den allerbedste udgave af dig selv.

Hør interview med Merethe og Helene

Dag 1

ANKOMST TIL NYER

Flyafgange kan ændre sig, så endeligt tidspunkt for pickup i lufthavn kommer senere!

Vi mødes i Barcelona lufthavn og kører i lejede biler til Nyer i nationalparken Pyrenées Orientales. Det tager 2-3 timer med et stop undervejs. Det er en meget smuk tur, hvor vi passerer Mont Serrat massivet, der er kendt for den naturskabte Madonna, inden vi kører ind i Pyrenæerne ved le tunnel de Cadí og videre til bjerglandsbyen Nyer, vores bestemmelsessted. Om aftenen er der middag på slottet.

Dag 2

GORGES DE NYER

Efter morgenmaden er det tid til yoga i den lille kampestenssal ved slottet. Vi har især fokus på den effektive vejtrækning til vandring og hvordan vi passer bedst på vore ryg og ben. Efter frokost er vi klar til dagens vandring. 4 timers rolig middagsvandring til Gorges de Nyer som er de spektakulære slugter nord for landsbyen, som er hjemsted for sjældne planter og sommerfugle. Der vil være indlagt perioder med stillevandring/mindfull walking. Besøg i Nyers fine kirke inden aftensmad på slottet.

Dag 3

JUJOLS OG TUR I BJERGENE

Efter morgenmaden tager vi på heldags-vandring i bjergbønders fodspor med start i byen Jujols. Jujols er optaget på listen over "Frankrigs smukkeste landsbyer" og ligger i 980 meters højde med udsigt til bjerg-ikonet Canigou. Vi medbringer vores yogamåtter, og finder en skøn plet med udsigt, hvor vi kan lave dagens yogapraksis. Yoga og bjergvandring er en vidunderlig kombination – stilheden, skønheden, roen, solen og den friske luft. Efter yogapraksis holder vi siesta og spiser den medbragte frokost, inden vi vandrer videre. Om aftenen spiser vi middag på slottet.

Dag 4

VANDRING TIL BYEN EN OG BESØG I VILLE FRANCHE DE CONFLENT

En trekvart dags vandring fra Nyer op til den forladte landsby En, der byder på den skønneste udsigt over hele Têt-dalen. Vi tager et kig ind i kapellet, der er fra 1200-tallet og som har en overraskende historie, inden vi laver dagens bjergyoga. Efter yogapraksis spiser vi den medbragte frokost med den mest vidunderlige udsigt og vandrer så retur til Nyer. Om eftermiddagen tager vi på sightseeing i middelalderbyen Ville Franche de Conflent. Aftensmad på slottet.

Dag 5

VANDRING TIL EN AF FRANSKRING SMUKKESTE LANDSBYER

Efter en tidlig morgenmad tager vi på vandring på de øst- og vestvendte skrånninger af den dal, vi bor i. Vi besøger en af "Frankrigs smukkeste landsbyer", Evol med dens karakteristiske smalle "gader" og sorte skiffertage. Vi forsætter til Marians og derefter til Olette, hvor vi spiser frokost på den lokale bar. Sidst på eftermiddagen laver vi yoga i kampestenssalen ved slottet. Aftensmad på slottet.

Dag 6

MORGENVANDRING VED SOLOPGANG

Vi står meget tidligt op og vandrer i roligt tempo ad den gamle sti, der forbinder Nyer med to små autentiske landsbyerne på sydsiden af dalen, mens solen langsomt hæver sig op over bjergene. Vi ser solen stå op mens vi spiser lidt morgenmad i byen Souanyas. Yogamåtterne

har vi med og tager os god tid til en meditation, før vi går videre ned til Olette, hvor vi køber ind til frokost inden vi vandrer tilbage til Nyer. Sidst på eftermiddagen har vi en lang yogapraksis i kampestenssalen på slottet. Aftensmad på slottet.

Dag 7

PRATS BALAGUER

En heldags-vandring i hyrdernes fodspor i det øde landskab over Prats Balaguer med gode chancer for at se gribbe, ørne og murmeldyr. Også her medbringer vi yogamåtterne på vandringen, gør holdt i Vallée de l'Orris og laver bjergyoga, spiser frokost og holder siesta, inden vi vandrer tilbage. Aftensmad på slottet.

Dag 8

HJEMREJSE

Afrejse fra Nyer til Barcelona om morgenen – tidspunkt fastsættes, når flytider kendes. Afgang fra Barcelona til Nyer og ankomst til Barcelona fra Nyer, er afhængig af valgte flyafgange.

Sikkerhed i bjergene er meget vigtig for os og vejret i bjergene er uforudsigeligt, så derfor kan der opstå ændringer på programmet på dagen. Hvis vejret er for dårligt til vandring og bjergyoga, har vi altid muligheden for at lave yoga i yogashalaen på slottet.

PRISEN INKLUDERER

- ✓ 7 nætter i delt dobbeltværelse, mulighed for tilkøb af enkeltværelse (1500kr)
- ✓ Fuld pension (inklusiv 2 glas vin til middagen)
- ✓ Kildevand og kaffe/te ad libitum
- ✓ Transport til/fra Barcelona lufthavn på nærmere angivet tidspunkt
- ✓ 7 dage med intensivt og individuelt tilpasset yoga og meditation (minimum 11 timers yoga)
- ✓ 3 heldags- og 3 halvdags vandringer i nationalpark
- ✓ Sengelinned og håndklæder
- ✓ Dette er en pakkerejse og er dækket af Rejsegarantifonden og pakkerejseloven - se [hvilke fordele det medfører for dig - klik her](#)

PRISEN INKLUDERER IKKE

- ✘ Flyrejse til Barcelona
- ✘ Rejseforsikring
- ✘ Afbestillingsforsikring
- ✘ Forplejning på ankomstdag (indtil middagen)
- ✘ Administrationsgebyr (145,-)