

B-Nature Yoga Retreat 2 netter – 3 dager

OSA



1.MAI – 30. NOV



Lett



Pris per person:

Delt yurt: Nok 4.950,-

Privat yurt: Nok 5.550,-*



OSA KAFEEN



6- 15 P.



2 Netter – 3 Dager



HAVNIVÅ

* det kreves 2 personer for å bestille privat yurt

" La den vakre naturen i Osa fornye både kropp og sjel"

Osa – stedet der mektige fjell, elver og Hardangerfjorden møtes.

Dette er en helt unik plass som tilbyr opplevelser du ikke får andre steder.

Du vil føle og oppleve vill og vakker natur på nært hold. Vi bor og lever sammen der elver, daler, vind og fosser møtes.

Boende og måltider tilbys av "Glamping resorten" Hardanger Basecamp. Alle deltagerne bor i yurter, en luksuriøs måte å bo på der du er nære naturen og samtidig opplever komfort. Helt i tråd med B-Nature sitt konsept "Back to Nature – Back to Basic". I tillegg får du også spennende natur relaterte workshops og aktiviteter.

DETALJER

- Booke online: www.bactivecenter.com eller via e-post: bactive@bnature.com

INKLUDERT

- Kost og losji på Hardanger Basecamp
- 3 måltider om dagen + snacks og te i løpet av dagen
- Yogalærer
- Bruk av yogautstyr
- Aktiviteter: kajakkpadling og naturrelaterte workshops (lage bål, spiselige planter))

DIFFICULTY AND SAFETY

- Minimum alder 18 år
- Ingen spesifikk erfaring nødvendig
- Grunnleggende fysisk tilstand kreves

KLÆR OG UTSTYR

- Vann- og vindtett utetøy, varme klær og tursko, badetøy
- Komfortable klær å gjøre yoga i

OVERNATTING

- Sengetøy og håndklær er inkludert
- Ved til ildsted er inkludert
- Bad og toalett er i en bygning sentralt i campen (toalett, dusjer, vaskemaskin og tørketrommel).
- Mulighet for å velge mellom privat eller delt yurt.

B-Nature Yoga Retreat 2 netter – 3 dager

PROGRAM

Dag 1

15.00-17.00	Innsjekking. Velkommen Osa Kaféen, Introduksjon: Talking circle
17.00-19.00	Rolig Yoga
19:30-20:30	Middag Osa Kaféen (gi beskjed hvis du ønsker vegan/vegetar kost)
20:45-21:15	"Tenne bål", slappe av ved bålet

Dag 2

07.30-09.00	Morgen Yoga
09.00-10.00	Frokost
10.00-12.00	Tur, workshop «Spiselige Planter», vi plukker salat til lunsjen vår
12.00-13.00	Osa Kaféen
13.00-15.00	Fritid, Kajakpaddling
15:15-18.00	Tunnel Yoga, Rolig yoga
18.00-19.00	Talking circle, refleksjon, meditasjon og diskusjon
19:30-20:30	Middag Osa Kaféen
From 20:30	Kveld ved bålet, fritid

Dag 3

09.00-11.00	Morgen Yoga med snacks, juice og te i lavvoen
11.00-12.00	Utsjekking fra yurtene
12.00-14.00	Brunch, evaluering, refleksjon og ha det

Datoer

B-nature vårretreat

Fredag 4.juni – søndag 6.mai Fredag
18.juni – søndag 20.juni

B-nature Høst retreat

Fredag 3.september – søndag 5.september Fredag
17.september – søndag 19.september