

PROGRAM

MIE VALENTIN - CAVO SPADA

19 - 26 SEPTEMBER 2026

LØRDAG 19/9	SØNDAG 20/9	MANDAG 21/9	TIRSDAG 22/9	ONSDAG 23/9	TORSDAG 24/9	FREDAG 25/9	LØRDAG 26/9
AAL FLY ANKOMST 21.10 *Forvent senere ankomst på hotellet!	MORGENMAD 07.30-10.30	MORGENMAD 07.30-10.30	MORGENMAD 07.30-10.30	MORGENMAD 07.30-10.30	MORGENMAD 07.30-10.30	MORGENMAD 07.30-10.30	MORGENMAD 07.30-10.30
		Blidt morgenflow og meditation 07.00-08.30		Poweryoga & Pranayama 07.00-08.30	Stille gåtur og meditation 07.00-.07.30	Blidt morgenflow og meditation 07.00-08.30	AAL FLY AFGANG 12.00 *Forvent tidligere afgang fra hotellet!
	Velkomst, rundvisning & Blid Yoga 11.00-13.00		Yang/Yin Yoga 10.00-11.30		Yang/Yin Yoga 10.00-11.30		
	Velkomst, rundvisning & Blid Yoga 11.00-13.00						
	FROKOST 13.00-15.00	FROKOST 13.00-15.00	FROKOST 13.00-15.00	FROKOST 13.00-15.00	FROKOST 13.00-15.00	FROKOST 13.00-15.00	
		Styrkende Vinyasa 16.00-17.30		Yin Yoga 16.00-17.30		Styrkende Vinyasa og afslutning på ugen 16.00-17.30	
	AFTENSMAD 19.00-21.30	AFTENSMAD 19.00-21.30	AFTENSMAD 19.00-21.30	AFTENSMAD 19.00-21.30	AFTENSMAD 19.00-21.30	AFTENSMAD 19.00-21.30	
			Yin & Yoga Nidra 20.00-21.00		Blid yoga & pranayama 20.00-21.00		

Restaurant	Yoga Platform/ Beach Area
------------	------------------------------

*VÆR OPMÆRKSOM PÅ AT PROGRAMMET KAN ÆNDRE SIG. DETTE VIL BLIVE MELDT UD/OPDATERET!