



PRAKTISK INFORMATION

Vem passar resan för? Alla deltagare i åldrar 16+ är välkomna på resan.

Rumsfördelning: För att resans pris ska vara rimligt och resan ska bli mer social placeras deltagare två per rum. Önskar du att bo ensam är detta möjligt men det är ett begränsat antal enkelrum.

Här räcker pengar längre: Du behöver inte ha mycket kontanter med dig eftersom det finns Swish tjänst på hotellet.

KONTAKT

MERIDIA HOLISTISK TERAPI
www.meridia-holistiskterapi.se

STEG FÖR HÄLSA KBT:
www.stegforhalsa-kbt.se

WEST AFRICAN AB
www.westafrican.se



HÄLSORESA

Till Västafrika

RESEPROGRAM

Det blir två veckor fyllda av allt som får dig att må bra både till kropp och själ! Resan blir precis så social som du vill och bjuder på många möjligheter att lära känna likasinnade. Önskar du använda dessa två veckor till att slappna av och dra dig lite tillbaka, finns alla möjligheter även för detta. Här finns det inga måste! Vi solar, badar, tränar, umgås och njuter av livet på Kafontaine.

Här är en plats där livet är lite lugnare. Där varje dag är en paus från vardagen och där tiden för en gångs skull är på din sida. Tänk dig att möta och inleda dagen vid sandstranden med en mjuk och skön morgongymnastik - Medicinsk Qigong som kan få din kropp och själ att komma i ett tillstånd av balans. Därefter kan du njuta av en rejäl frukostbuffé med hirsgröt och en söt yoghurt, solmogna söta goda apelsiner, mango eller papaya och mycket mer.

Du kan ta en lugn promenad med fågelskådning vid dammen runt byn eller varför inte ta en Powerwalk längst Atlantkusten med inbjudande orörda sandstränder. Vill du bidra till att förbättra miljön, finns det även möjlighet att plantera din egen kokospalm vid stranden.

Vår duktiga KBT-terapeut Laima Lundberg håller i inspirerande föreläsningar full av tankeväckande insikter, aha-upplevelser och skratt. Med hjälp av workshops sprids inspiration och kunskap till alla deltagare på samma gång. Laima håller även i en träning av medveten närvaro så kallad Mindfulness som är ett förhållningssätt till vår förmåga att släppa taget om de automatiska tankarna och medvetet styra dessa dit du vill ha dem.

Har du blockeringar i kroppen som orsakar smärtor kan du få en klassisk svensk helkroppsmassage med terapeutiska oljor i kombination med aromaterapi för avkoppling och välbefinnande.

Vårt mål är att ge dig en härlig hälsoresa med mycket glädje, energi och inspirerande föreläsningar. Två veckor med tid för både utmaning och avkoppling som kan hjälpa dig att komma närmare dig själv. Oavsett om du åker själv eller med en vän månar vi om gemenskap och att alla ska trivas. Lär känna nya vänner, slappna av och få massor av energi!