

5 dagers Yogasafari i Lyngsalpene med Vulkana og Schirin Zorriassateiny

18. – 22. august

Lyngsalpene er noe av det storslåtte naturen har gitt oss i gave. I dette polare hav- og fjellandskapet tar Vulkana og Schirin deg med på en fem dagers indre og ytre rensende reise.



vulkana
www.vulkana.no



Yogasafari er en kombinasjon av Yoga, meditasjon, behandling, unike natur- og matopplevelser. Vi bor, spiser og reiser i Vulkana. Naturen i Troms er mektig. Lyngsalpene stiger rett opp fra havet og det er en opplevelse i seg selv å praktisere yoga og meditasjon i slike omgivelser. Mellom praksisen er det mulig å dra ut å fiske eller bestige en av Lyngens mange topper. Eller man kan velge å gå en stille tur langs strandkanten eller lese en god bok på dekk. Vulkana har hot tube på bakdekket, vedfyrt badstu, hamam og Zen-lounge. Disse kan benyttes fritt mellom treningsøktene.

Hver enkel yoga deltaker blir veiledet ut i fra sitt nivå.

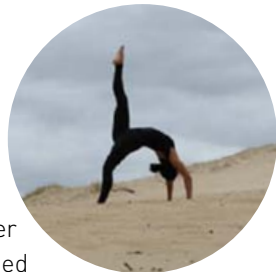
Det blir en liten gruppe på 10 personer og instruktør. Man overnatter to personer i hver lugar. I forpiggen overnatter man fire personer. Vulkana har et mannskap på tre personer; skipper, hovmester og kokk. Du trenger ikke å være sjøsterk for å være med på Yogasafari. Båtturen fra Tromsø til Lyngsalpene og Karlsøy er innaskjærs og vi beveger oss ikke i åpent hav.

Vulkana

Vulkana er en skøyte på 75 fot. Arkitekten Sami Rintala hentet inspirasjon fra Japansk, Arabisk, Finsk og Islands badekultur I sin re-design og transformasjon av den tidligere hvalskuta. Båten har fått stor internasjonal oppmerksomhet og vært omtalt i magasiner som Wallpaper, Urban Daddy + mange fler.

Instruktør Schirin Zorriassateiny

Schirin Zorriassateiny er en av Norges fremste Yoga instruktører. Hun er utdannet ved den Norske balletthøyskole, Norges idrettshøyskole og i rosenmetoden fra Axelssons. Schirin har praktisert ashtanga yoga siden 1997 under lærere som Matthew Vollmer, John Scott og Dena Kingsberg. Det er mulig å bestille rosenbehandling av Schirin under turen. "Det er en glede og en berikelse å møte mennesker med kroppen som inngang", sier yogainstruktør Schirin Zorriassateiny.



Nordisk meny

Eivind Austad er nylig kommet tilbake til Norge etter to år som lærling på en av de mest anerkjente og tradisjonsrike restaurantene i Tokyo, Mutsukari. **«Jeg vil skape en matopplevelse av naturen og råvarene som finnes i nord. Jeg har de to siste årene lært meg kaiseki kokekunst som er det ypperste av japansk matlagning. Menyen på turen vil være nordisk med inspirasjonen fra Østen»** sier Eivind Austad.

Om Havnes

Havnes ligger på Uløya i Lyngen. Stedet er blitt beskrevet som et av landets vakrest beliggende handelssteder. På denne perlen ser man det grønne og frodige møte det ville, vakre og ufruktbare.

Om Karlsøya

Midt mellom Lyngsalpene og Nordfugløy ligger den grønne og fruktbare Karlsøya. Det ryer av liv, både i hav og på land på øya som bare er 8 kvadratkilometer stor. Her blomstrer orkideer og her bor havørna.

Handelsstedet Havnes



PRIS:

12.490,-	Pr. person i lugarer akter (2 pers. i hver lugar)
	Det er tre lugarer akter (bak) i båten. Hver lugar har to store dobbeltkøyer.
11.295,-	Pr. person i lugar foran (4 køyer i forpigg)

Forpiggene er den opprinnelige mannsklugaren. Her sover vi på tradisjonelt vis i innebygde køyer. Inkludert i prisen er: Lugar/køyer med oppredde senger, frokost, lunsj, middag, kimono, Vulkanas spa fasiliteter (sauna, hamam, hot tub), Yoga leksjoner.

PROGRAM

ONSDAG

Kl. 15.00	Avgang Tromsø
Kl. 17.00	Middag
Kl. 22.00	Ankomst Havnes
Kl. 22.30	Det serveres et lett kveldsmåltid

18. AUGUST

TORSdag

Kl. 0630 - 0800	Oppvåkning med sauna, frukt, te/kaffe
Kl. 0800 - 1000	Ashtanga Yoga
Kl. 1000 - 1130	Frokost
Kl. 1130 - 1530	Tur
Kl. 1400	Lunsj
Kl. 1600 - 1800	Yoga/Meditasjon
Kl. 1830 - 2000	Middag
Kl. 2000 - 2200	Hamam og mulighet for behandling (rosenterapi)

19. AUGUST

FREDAG

Kl. 0630 - 0800	Oppvåkning med sauna, frukt, te/kaffe
Kl. 0800 - 1000	Ashtanga Yoga
Kl. 1000 - 1130	Frokost
Kl. 1130 - 1530	Tur, omvisning på havnes
Kl. 1400	Lunsj
Kl. 1600 - 1800	Yoga/Meditasjon
Kl. 1830 - 2000	Middag
Kl. 2000 - 2200	Hamam og mulighet for behandling (rosenterapi)

20. AUGUST

LØRDAG

Kl. 0630 - 0800	Oppvåkning med sauna, frukt, te/kaffe
Kl. 0800 - 1000	Morgen Ashtanga Yoga
Kl. 1000 - 1130	Frokost
Kl. 1015	Avgang Havnes
Kl. 1300	Ankomst Karlsøy
Kl. 1400	Lunsj
Kl. 1400 - 1530	Omvisning Karlsøy
Kl. 16.00 - 1800	Yoga/Meditasjon
Kl. 1830 - 2000	Middag
Kl. 2000 - 2200	Hamam og mulighet for behandling (rosenterapi)

21. AUGUST

SØNDAG

Kl. 0630 - 0800	Oppvåkning med sauna, frukt, te/kaffe
Kl. 0800 - 10.00	Morgen Ashtanga Yoga
Kl. 10.15	Avgang Karlsøy
Kl. 1100 - 1200	Lunsj
Kl. 1430	Ankomst Tromsø

22. AUGUST

Påmelding:

Ta kontakt på telefon 911 57 449
eller post@vulkana.no
www.vulkana.no