

# YOGA

R E T R E A T

## MED MITHILA UBAYASEKARA

4 – 8 AUGUSTI

Välkommen till ett inspirerande retreat i en vacker och vilsam miljö. Med ett läge nära Göteborg men med en känsla av tidlöshet och vidsträckt natur ger Symbolons kursgård det perfekta läget för att lämna vardagen och fylla på kropp och sinnen med ny energi.

Mithila Ubayasekara, yogalärare och buddhist, lär ut yoga och meditation med fokus på kroppsmedvetenhet och mindfulness. Kursen ger dig ett verktyg att ta med hem - en modell för hur man kan införliva yoga i sin livsstil och vardag, och därigenom öka livskvalitet och hälsa. Kursen kan också ses som en introduktion till yoga, med fördjupningsalternativ för den mer erfarna yogautövaren.

Utöver yogakursen erbjuder vi ett högklassigt grönt kök, med en blandning av vegetariskt, veganskt och Raw Food, gjord på till stor del ekologiska råvaror. Dessutom erbjuder vi kroppsbehandlingar i form av massage och Thailändsk fotmassage.

Kursgården befinner sig strax utanför Fjärås, ca fyra mil söder om Göteborg. Med egen sandstrand vid sjön Lygnern erbjuds gott om tillfällen för bad, strandliv och sköna skogs promenader. Varmt välkommen!



**Mithila Ubayasekara** är med sin gedigna utbildning, sin erfarenhet och sin passion för det hon lever och lär ut, en uppskattad och inspirerande yoga & meditationslärare. Läs gärna mer om henne här: [www.yogamonki.com](http://www.yogamonki.com)



**Morayma Rivera** är diplomerad massör i klassisk svensk massage, och stressterapeut. Hon har under årens lopp tillägnat sig flertalet tekniker som hon kombinerar i sina behandlingar.

### Information:

**Pris:** 4000 kr inklusive kost & logi.

Priset gäller för logi i 2 – 3 bäddrum. Tillägg för enbäddrum (fåtal platser). Kroppsbehandlingar tillkommer priset för kursen.

### För anmälan och ytterligare information:

<http://yogaretreatsymbolon.wordpress.com>

mail: [yogaretreatsymbolon@gmail.com](mailto:yogaretreatsymbolon@gmail.com)

Vi finns även på Facebook!

