



YOGA-RESA 17 – 22 MARS 2018 MARRAKECH OCH ATLASBERGEN

Få städer nära Europa är så orientaliska, mytomspunna och spännande som den gamla berberstaden Marrakech. Marrakech är hem för 1 miljon marockaner och är liksom Marocko i stort en blandning av gammalt, nytt, tillbyggt och ursprungligt. Marrakech kallas ofta för "den rosa staden" för den vackra husfärgen som pendlar mellan ockra och babyrosa. Enligt myten färgades husväggarna röda av det blod som flöt när Koutobiamoskén och dess 65 meter höga minaret byggdes på 1100-talet. Koutobiamoskén är flitigt porträtterad och något av Marrakechs motsvarighet till Eiffeltornet.

Inte långt från moskén ligger torget Djemaa el Fna som ett vidöppet Tintinalbum med ormtjusare, akrobater, dresserade apor, rynkiga spågummor och osande matstånd med kokade snäckor och shishkebab. Marrakech har alltid varit en plats för handel, så än i dag. I de små labyrintgränderna i basarerna vid Djemaa el Fna finns det mesta att köpa, allt ifrån underbara möbler till vandrande pinnar. Majoriteten av det som säljs produceras på plats av män och kvinnor som med imponerande hantverksskicklighet snider, snickrar, hamrar, färgar, väver och syr.

Vi tillbringar två dagar med yoga och utforskande av den myllrande och livliga staden innan vi tar vårt bagage och flyttar upp i Atlasbergens tystnad och stilla byliv.

I ett något enklare men likväl härligt boende släpper vi storstadstempot helt och njuter av den vackra bergsbyn Imlil, som ligger omringad av de mäktiga Atlasbergen. Vi öppnar våra sinnen med yoga i yogasalen eller på hotellets terrass, så att vi helt och fullt kan ta in de fantastiska omgivningarna. Vi vandrar i berg och om vädret tillåter tar vi med oss mattorna ut för meditation i solnedgången.

Vi har planerat för några fantastiska dagar med både stadspuls och total återhämtning i stillhet. Vi väcker kropp och själ med kundaliniyoga varje morgon, och sträcker varsamt ut med lite hatha men framför allt yinyoga på kvällen. Vi landar i våra hjärtan och får både härliga upplevelser, välbehövlig återhämtning och ett välkommet avbrott i den svenska vintern.

Varmt välkommen!

HOTELL

Ec lodge Quaryati Marrakech



Denna traditionella marockanska pensionatpärla ligger ca 45 minuter från Marrakesh medina. Det är en vacker plats utspridd på 7 hektar bland vetefält och olivodlingar, med sagolika vyer över Atlasbergen. En magnifik blomsterfylld enorm trädgård med bland annat 2000 rosenbuskar och både påfåglar och sköldpaddor.

Den naturliga och hälsosamma maten, (europeisk/marockansk) lagas av kvinnor från byn, med ekologiska ingredienser som odlas av jordbrukare i närheten. Här finns också en bar.

Alla rum och sviter är luftkonditionerade och har en traditionell marockansk inredning.

Hotellet har en stor skuggad terrass med swimmingpool och yogasal med luftkonditionering. Det finns ett spa med hammam där man kan få massage mot kostnad.

Rumstyper

Berberrum erbjuder vi som enkelrum. De har ett stort badrum med dusch, garderob och separat toalett. Storleken på rummen är 20 m²



Barakarum är något större (25 m²), har eget badrum, sovrum med separata sängar och rum med soffgrupp.

Sviterna har en patio med vy över trädgården eller Atlasbergen. Stora badrum med dusch, garderob och separat toalett. 50 m². Sovrum med 2 separata sängar och soffgrupp.

Imlil och hotell Riad Atlas Toubkal och Dar Imlil



Imlil är en sagolikt vacker bergsby ca 7 mil söder om Marrakech, omringad av Atlasbergen, och utgångspunkt för dem som bestiger Toubkal, Höga Atlas högsta topp 4167 meter. Byn fick inte elektricitet förrän på slutet på 90-talet och vägen dit är fortfarande inte asfalterad. Orten är relativt ny som turistort och lockar främst vandrare och folk som vill komma bort från stöket i Marrakech. En perfekt plats för den som vill varva ner, yoga och meditera! Boendet här är enkelt men ändå bekvämt med privat dusch och toalett i alla rum. Den vackra naturen och det oerhört vänliga bemötandet av hotellpersonal och befolkning kompenserar mer än väl för den lite lägre standarden på rummen.

Hotellen Riad Atlas Toubkal och Dar Imlil ägs och drivs av samma personer och hotellen ligger i anslutning till varandra, man går på en brant stig för att nå upp till Atlas Toubkal som ligger högst upp på kullen, har lite bättre utsikt och är lite mindre och mysigare än Dar Imlil, som har rymligare rum med soffa och sittgrupp, större gemensamhetsutrymmen. Yogarummet ligger i en byggnad som ligger mitt emellan de båda hotellen (huset innehåller också ett kvinnokoopertativ där de bl a säljer sina bakverk). Båda hotellen har fina terrasser med utsikt över bergen och oavsett i vilket av hotellen man har sitt sovrum, har man tillgång till alla faciliteter.

Rumstyper

Rummen på Riad Atlas Toubkal

Samtliga rum har toalett och dusch på rummet med hårtork. Storleken varierar mellan 15 och 28 m². De är olika i form och design men utsmäckade i berbisk stil med smakfulla färggranna textilier. Samtliga rum har utsikt över bergen.

Rummen på Dar Imlil kallas sviter och har egen balkong med utsikt över Imlil-floden och naturen. Rummen är stora (33 m²), med dusch/badkar o wc, DVD-spelare och MP3-radio, hårtork, elektronisk safe.

PROGRAM

17 mars Till Marrakech

Lördag

12.40 Avresa från Stockholm/Arlanda med DY4527

16.50 Ankomst till Marrakech

Vid ankomst i Marrakech möts vi av vår guide och en chaufför för vidare transport till Ecolodge Quaryati Marrakech.

Incheckning och middag på hotellet.

18 mars Promenad i Marrakech

Söndag

7.00 Yoga

9.00 Frukost

Efter frukost åker vi in till gamla stan och möter upp med vår guide för en promenad i gamla delen av Marrakech: medinan och den gigantiska souken (basaren) Vi går in i järnsmideskrået, läderskrået etc och ser hur hantverkarna arbetar med uråldriga tekniker. Gemensam lunch i medinan.

På eftermiddagen åker vi tillbaka till hotellet.

Yoga

Middag på hotellet.

19 mars Besök i Jardin Majorelle

Måndag

7.00 Yoga

9.00 Frukost

På förmiddagen kan man välja att stanna på hotellet och ta det lugnt eller åka in till Marrakech för ytterligare en runda i souken eller shopping på egen hand.

Lunch på egen hand på hotellet eller i medinan.

Efter lunch träffas vi igen allihop vid Yves Saint Laurents fina trädgård Jardin Majorelle. Här avnjuts färg och form. Det finns även ett fint litet museum som visar de olika berberstammarnas dräkter och i butiken mitt emot har man samlat 70 av Marockos bästa designers i allt från Marockansk Haute Couture kläder till puffar, necessärer och annat roligt.

I solnedgången kommer livet igång ordentligt på torget Djemaa el Fna och vi går dit och upplever stämningen och tar något att dricka på en takterrass.

Vi avslutar dagen med middag på Le Tobsil, en jättemysig restaurang som ligger i en liten riad djupt inne i medinan. Här bjuds det på 5-rätters avsmakningsmeny till lugn Gnawa-musik.

Buss tillbaka till hotellet efter middagen

20 mars Utcheckning och flytt till bergen

Tisdag

7.30 Yoga.

9.00 Frukost

Utcheckning och bussresa till Imlil i bergen. Resan tar ungefär 2 timmar.

Lunch på hotellet (på terrassen om vädret tillåter)

Eftermiddagen är fri, alternativt följer man med på en 2 timmars vandring i byarna runt hotellet. Vi gör stopp för lite marockanskt te under turen och den som vill vila benen kan välja att rida på åsna en del av tiden.

Yoga

Middag på hotellet

21 mars Utflykt i bergen**Onsdag**

7.30 Yoga.
9.00 Frukost

Hela dagen ägnas åt utflykt i bergen med vandring och lunch. Vi kan göra turen på 2 olika nivåer beroende på deltagarnas önskemål. En åsna följer också med för den som vill vila benen ibland.

Yoga
Middag på hotellet

22 mars Hemresa**Torsdag**

6.00 Frukost.
6.45 Avresa med buss till flygplatsen.

10.45 Avresa från Marrakech med DY3407
16.20 Ankomst till Köpenhamn

19.00 Avresa från Köpenhamn med DY4170
20.10 Ankomst till Stockholm/Arlanda

Preliminärt program. Vi reserverar oss för ändringar utanför vår kontroll.

PRIS OCH VILLKOR

Pris per person	
Grundarrangemang i delat dubbelrum	16 900:-
Enkelrumstillägg (begränsat antal enkelrum)	1 300:-
Tillägg för svit (del i dubbelrum)	1 500:-

I paketpriserna ovan ingår:

- flygresa Stockholm-Marrakech-Stockholm i ekonomiklass med Norwegian
- samtliga för dagen gällande flygskatter
- inkvartering på Quaryati Eco Lodge utanför Marrakech i 3 nätter
- inkvartering på Riad Atlas Toubkal alternativt Dar Imlil i Imlil 2 nätter
- 7 yoga-pass som leds av Tia Jumbe, 1 - 1,5 timme per tillfälle
- Yoga-mattor och filtar
- frukost på hotellet varje morgon
- transfer flygplats-hotell t/r
- halvdags guidning i medinan inkl engelsktalande guide och transfer från hotellet t/r
- transfer från hotellet till medinan 19 mars, valfritt morgon eller eftermiddag
- entré till Jardin Majorelle och berbermuseum
- transfer med buss från Marrakech till Imlil
- 3 luncher
- 4 middagar på hotellet inkl vatten, kaffe/te
- 5-rätters middag på restaurang Tobsil inkl vin, vatten, kaffe/te
- Drinks
- Svensktalande färdledare och guide under hela resan

I priserna ingår ej

- Reseförsäkring
- Avbeställningsskydd

ANMÄLAN OCH BETALNINGSVILLKOR

I samband med anmälan skickar vi en faktura på anmälningsavgiften 3 000: - per person. Anmälningsavgiften är inte återbetalningsbar vid ev avbokning. Skulle vi ställa in resan pga för få deltagare, betalas givetvis hela anmälningsavgiften tillbaka.

Slutbetalning ska vara oss tillhanda senast 15 januari 2018. Vi skickar faktura på anmälningsavgift respektive slutbetalning med 10 dagars betalningsvillkor. Resan kan inte betalas med kreditkort.

Inbetalade belopp återbetalas ej.

Färdhandlingar skickas ut ca 2 veckor före avresa.

FÖRSÄKRINGAR

Avbeställningsförsäkring

Avbeställningsförsäkring ingår ej i resans pris. Premien är 5 % av resans pris. Denna gäller endast vid sjukdom eller olycksfall, om resenären eller nära anhörig (make/maka, barn, syskon, föräldrar, far- mor- och svärföräldrar, barnbarn, svärson, svärdotter eller person som är skriven på samma adress som den försäkrade) drabbas av akut sjukdom, olycksfall eller dödsfall. Läkarityg ska uppvisas vid utnyttjande av försäkringen. Avbeställningsskydd måste köpas i samband med första betalning.

Reseförsäkring

Det är viktigt att se till att man har ett fullständigt försäkringsskydd under hela resan. De flesta hemförsäkringar har reseskydd, ibland dock något begränsat. Kontrollera detta noga. Behöver du reseförsäkring eller komplement till befintlig försäkring kan du köpa det genom oss. En fullständig reseförsäkring för denna resa kostar 701: - per person.

RESERVATION

Tariffer och priser är beräknade per den 8 september 2017. I priset ingår de idag gällande flygskatterna. Vi reserverar oss för ändringar utanför vår kontroll såsom ev. höjning av flygpris och flygskatter, valutakursförändringar, tidtabellsändringar etc.

I övrigt hänvisas till ”SRF’s villkor för paketresor” som finns på vår hemsida eller som skickas på begäran.

Ask Mr. Nilsson AB
Carina Axelsson
8 september 2017