

TRÄNING & YOGARESA

15 - 19 MAJ 2019

Wellness by Lina



Välkommen på en resa med helhetshälsa inifrån och ut!

Jag som ska guida dig genom dessa dagar är Lina Paulsén
- Kostrådgivare, Gruppträninginstruktör, Yogalärare och Livscoach på Wellness by Lina.

På morgnarna leder jag ett mjukt pass med yoga och meditation med syfte att mjuka upp kroppen, blicka inåt och stärka kontakten med vår själ och vår intuition. På eftermiddagarna leder jag ett kort effektivt träningspass med styrka, core eller yoga för att stärka vår kropp inifrån och ut.

På torsdagen kommer jag att hålla en föreläsning om mat med inriktning low carb - lågkolhydratskost. Jag kommer att tipsa dig om hur du kan minska ditt sötsug och stabilisera din energi och ditt humör.

Boende på The Villa Sunlight



The Villa Sunlight är ett Bed & Breakfast som ligger på en sluttning med vacker utsikt över Medelhavet i Sitges, cirka 20 minuter söder om Barcelona. Huset erbjuder utomhuspool, flera terrasser med utsikt över bergen och havet, gemensam TV-lounge och gemensamt kök. Alla rum är temainredda i ljusa färger. Det tar cirka 15 minuter att promenera till närmsta stranden och till hamnen med flera trevliga restauranger och barer. Till centrum går man på cirka 20 minuter. Ägarparet till de fina villorna är svenskar och är enormt service minded. De serverar våra luncher och middagar på den mysiga terrassen på Villa Sunlight.

rex travel

Maria Bangata 4 | 118 63 Stockholm | Sweden
Tel + 46 8 55608680 | Fax + 46 8 6698681 | info@rextravel.se | www.rextravel.se
IATA 8021165-5 | Organisationsnummer 556687-8210 | Bankgiro 5804-7572



Flyg med Norwegian

15 maj	Göteborg – Barcelona	10.20 – 13.20
19 maj	Barcelona – Göteborg	09.00 – 12.10

Pris per person: 9 995 SEK

I priset ingår:

- Flyg med Norwegian Göteborg – Barcelona tur och retur
- 2 incheckade bagage á 20 kg ombord på flyget + handbagage 8 kg
- Ankomst- och avresetransfer Barcelona – Sitges - Barcelona
- Del i dubbelrum/trippelrum på The Villa Sunlight i 4 nätter
- Helpension; frukost, lunch & middag inklusive dryck
- Träningspass, yogapass, kostföreläsning med Lina Paulsén, Wellness by Lina

Regler och villkor

Vid bokning av resa betalas en anmälningsavgift på 2 800 kronor, denna är inte återbetalningsbar. Slutbetalning ska vara oss tillhanda senast den 31 mars, 2019. För bokning gå in på: www.rextravel.se/traningsresor eller maila till ulrika@rextravel.se

Varmt välkommen!



rex travel

Maria Bangata 4 | 118 63 Stockholm | Sweden
Tel + 46 8 55608680 | Fax + 46 8 6698681 | info@rextravel.se | www.rextravel.se
IATA 8021165-5 | Organisationsnummer 556687-8210 | Bankgiro 5804-7572