

# Skapa din optimala hälsa i magisk öken



## Följ med på hälsoresa till Sahara i Tunisien. 23/3-30/3 - 2012

Man behöver ta hand om sig själv för att njuta av livet och ta hand om sina nära och kära. Det betyder individanpassad fysisk träning, tid för reflektion och att äta rätt för just dig.

I det stora sandhavet i Saharas öken bor vi i beduintält, vi rider häst eller dromedar och njuter det tysta och lugna livet här ute. Stjärnhimmel, beduinsång och god mat ger en magisk stämning.

Hälsoexpert och yogainstruktör Catarina Rolfsdotter-Jansson ger dig tillsammans med personlige tränare och massageterapeut Franco Manfrinato under denna resa till svenska Mariannes camp i fantastiska Sahara de redskap du behöver. Givetvis skraddarsyr vi övningar för dig som har skadeproblem eller andra hälsoproblem.

### Om oss

**Marianne** bor sedan några år i Sahara. En gammal dröm som blev uppfylld när hon var 50+. Hon sålde hus och företag och flyttade ner till ökenstaden Douz. I öken lever hon tillsammans med dromedarer och hästar. Halva året finns hon i Malmö och stortrivs med sitt nya liv.

**Catarina** har skrivit artiklar och böcker om hälsa i 25 år och är utbildad fitness- och yogainstruktör. Hon leder sedan sju år yogagrupper i Malmö och har gett ut en yogabok och en yoga-CD.

**Franco** driver två hälsocentra i Malmö där han tar emot patienter som han behandlar med massageterapi, örönakupunktur och/eller zonterapi. Han är personlig tränare åt elitidrottare och motionärer i alla åldrar. Franco har medverkat som expert i tre träningsböcker och i ett flertal artiklar.



Franco



Catarina



Marianne

### Program

Varje dag börjar med morgonyoga för den som vill före njutbar frukost med nybakat beduinbröd och kaffe eller te vid öppen eld. Efter att en meditativ ritt i öknen – häst eller dromedar - med stopp för medhavd lunch erbjuder vi varje dag ett nytt tema för ditt välbefinnande. Dagen avslutas med en kvällsmeditation i solnedgången. Men innan dess bjuds det upp till läcker måltid. Vegetarisk mat för den som önskar.

- Föredrag av Catarina om hur du hittar det sätt att äta som är rätt för dig. Konkreta råd som bygger på det man gillar att äta och det som finns tillgängligt även under resor/jobbluncher.
- Franco leder träningspass i sanden med kroppens egen belastning. Lekfull men krävande träning och övningar som du kan fortsätta med när du kommer hem.
- Föredrag av Catarina om stresshantering med övningar du kan använda i vardagen.
- Ball med boll. Franco leder funktionell och rolig träning med pilates/fitnessboll i sanden. Du lär dig ett program du kan göra hemma som ger dig styrka och balans.
- Parträning med Franco. Övningar du kan göra med din vän eller partner.

Möjlighet till massagebehandling av Franco (behandlade massage) och av Marianne (avslappnande massage) finns till ett pris av cirka 250 kr per behandling.

## **Fakta:**

Pris 12 900kr. Flyg tillkommer.

### **I priset ingår:**

Dubbelrum första natten. Transfer till Douz från Monastir.

Ridturet med dromedar eller häst varje dag. Må-bra program enligt ovan.

Boende i beduintält 2-4 pers/tält. Helpension med mineralvatten.

Besök på marknad på torsdagen i staden Douz.

Hotellövernattning sista dagen med avskedsmiddag på ett mysigt ställe.

Transfer till flygplatsen.

### **I priset ingår inte:**

Flyg t.o.r. (ca 3 000-4 000 kr t.o.r)

Vin eller öl till maten.

Tillägg för enkelrum på hotellet: 250 kr/natt.

### **Bokning:**

NW PRODUCTION AB, Nina Widtskiöld

Stjärnplan 3, 216 18 Limhamn

Tel: +46 40 30 17 34, Mob. +46 705 54 17 34

[www.nwproduction.se](http://www.nwproduction.se)