

Program:

Yoga og Jungle retreat i Equador | 8. - 16. august 2020

Dag 1. – 8. august 2020:

Ankomst

Transfer fra lufthavn

Hotel check ind

Velkomst

Aftensmad

Dag 2 / 9. august 2020:

Kl. 7-8 Yoga

Kl. 8-9 Morgenmad

Kl. 9-13 Vandring til Chairlift og derfra til Tarabita/Gondola

Kl. 13-14 Frokost

Kl. 14-17 Afslapning – Egen tid

(Massage på stedet, afslapning i hængekøjer, læsning i bog, svømme i pool, siesta osv.)

Kl. 17-18 Yoga

Kl. 18-19 Aftensmad

Kl. 19-22 Bål og/eller Sauna & Pool

Dag 3 / 10. august 2020:

Kl. 7-8 Yoga

Kl. 8-9 Morgenmad

Kl. 9-13 Vandring m. Guide 4-6 timer.

Kl. 13-14 Frokost

Kl. 14-17 Afslapning – Egen tid

Kl. 17-18 Yoga

Kl. 18-19 Aftensmad

Kl. 19-22 Bål og/eller Sauna & Pool

Dag 4 / 11. august 2020:

Kl. 7-8 Yoga

Kl. 8-9 Morgenmad

Kl. 9-13 Vandring til Zip lines & Tarzan swing eller Butterfly farm)

Kl. 13-14 Frokost

Kl. 15-17 Chocolate Tour & vandring rundt i Mindo

Kl. 17-18 Yoga

Kl. 18-19 Aftensmad

Kl. 19-22 Bål og/eller Sauna & Pool

Dag 5 / 12. august 2020:

Kl. 6-9 Fugle tur i junglen

Kl. 9-10 Morgenmad

Kl. 10-12 Vandring til Butterfly Farm eller River Tubing

Kl. 12-13 Yoga

Kl. 13-14	Frokost
Kl. 14-17	Afslapning – Egen tid
Kl. 17-18	Yoga
Kl. 18-19	Aftensmad
Kl. 19-22	Bål og/eller Sauna & Pool

Dag 6 / 13. august 2020:

Kl. 7-8	Yoga
Kl. 8-9	Morgenmad
Kl. 9-13	Coffee Tour
Kl. 13-14	Frokost
Kl. 14-17	Afslapning – Egen tid
Kl. 17-18	Yoga
Kl. 18-19	Aftensmad
Kl. 19-22	Bål og/eller Sauna & Pool

Dag 7 / 14. august 2020:

Kl. 7-8	Yoga
Kl. 8-9	Morgenmad
Kl. 9-13	Vandring til Mindo eller lokale stier.
Kl. 13-14	Frokost
Kl. 14-17	Afslapning – Egen tid
Kl. 16.30-17.30	Yoga
Kl. 17.30-18.30	Aftensmad
Kl. 18.30-20	Frø - koncert
Kl. 20-22	Bål og/eller Sauna & Pool

Dag 8 / 15. august 2020:

Kl. 7-8	Yoga
Kl. 8-9	Morgenmad
Kl. 9-13	Vandring til lokalt vandfald.
Kl. 13-14	Frokost
Kl. 14-17	Afslapning – Egen tid
Kl. 17-18	Yoga
Kl. 18-19	Aftensmad
Kl. 19-21	Natte vandring
Kl. 20.30-22	Bål og/eller Sauna & Pool

Dag 9 – 16 august 2020:

Afrejse dag

Kl. 7-8	Yoga
Kl. 8-9	Morgenmad

Check ud af hotel

Transfer til lufthavn