

Jivamukti Yoga och Raw Food Retreat

Food Retreat på **Mallorca**

25-29 Oktober 2010

Följ med Erica Palmcrantz Aziz och Petra Wigermo på ett retreat i hälsans tecken på Mallorca. Vi bor på den rustika Mallorkinska gården Cás Bernats. Varje morgon börjar vi med 1.5 h yoga ute vid poolen där vi från berget blickar ner över Sóller och Medelhavet.

Därefter går vi till köket där Erica har förberett dagens frukost. Vi kommer tillsammans att förbereda lunch eller middag för att lära oss mer om hur man på ett snabbt och mycket enkelt sätt förbereder lika utsökta som nyttiga maträtter. Tidigt kvällsprogram med meditation. Möjlighet till vandring i bergen, bada i poolen eller i Medelhavet eller varför inte bara ligga i skuggan och läsa en bra bok.

För 6 990 SEK så får du:

- Boende – del i dubbelrum
- Ekologiskt och lokalt odlad mat till frukost, lunch och middag, naturligtvis är det raw food
- Daglig yoga och meditation
- Undervisning i raw foodens spännande värld genom praktisk handledning
- Hälsoprofil

Raw food är frukt, grönsaker, rotfrukter, bär, nötter, frön, torkad frukt, alger, skott, groddar och kallpressade oljor samt honung. Råvarorna upphettas inte över 42 grader, för att bevara maximalt med näring och livskraft.

Erica Palmcrantz Aziz – Utbildad Raw food kock. Hon har skrivit boken *Raw Food på Svenska* och är nu aktuell med sin nya bok *Rawfood Delight*, www.rawfoodbyerica.se

Petra Wigermo – Certifierad Jivamukti yoga lärare, Raw food kock samt Holistisk Hälsorådgivare. Ägare och grundare till Atmananda Lifestyle, www.atmananda.se

Anmälan och mer information:

Maila petra@atmananda.se

