

Tango Yoga Reise 2018 mit Naomi nach Sardinien

Frauentechnik 13. -20. Oktober
Tanztechnik 20. -27. Oktober



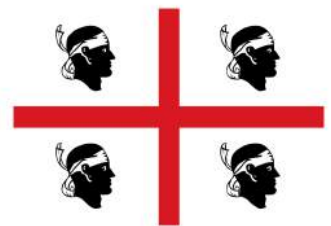
Tango Tanztechnik & Yoga Reise nach Sardinien

mit Naomi D'Amour Renaud

LERNT DIE KARIBIK EUROPAS KENNEN UND LIEBEN

Die wunderschöne Insel im Mittelmeer ist der ganze Stolz Italiens. Wenn du das Dolce Vita der Italiener kennenlernen möchtest, bist du hier genau richtig.

Hier kannst du immer noch traditionelle Küche, authentische Dörfer und die gelassene, herzliche Lebenslust der Italiener für dich entdecken.





Eine Insel, die durch ihre Kontraste bezaubert. Durch Licht und Farben in einer rauhen und unbefleckten weit ausgedehnten Naturlandschaft. Mit satten, grünen, fruchtbaren Tälern, einer Küste mit weiten Sandbuchten zwischen traumhaften schroffen wilden Felskulissen, und das dominierende Meer, das manchmal smaragdgrün, azurblau, oder türkis schimmert.

Eine Insel die mit Geschichte, Kultur, geheimnisvollen antiken Tempeln, und den alten Traditionen der Region geprägt ist. Die Städte, mit kleinen Märkten, gemütlichen Cafés, schmalen und gewundenen Gassen laden zum Entdecken ein.





Hast du Lust eine Woche in einem Haus am Meer in familiäre Atmosphäre zu verbringen?

Wir beginnen den Tag mit Yoga, danach geniessen wir zusammen einen Frühstück.

Am Nachmittag gibt es etwas Freizeit um zu tun wonach dir ist, sei es Wandern in der beeindruckenden Landschaft, bummeln in der Stadt, in einem Café sitzen, zum Markt gehen, die Gegend erkunden, oder einfach zu hause sich im dolce far niente (das Süsse nichtstun) üben, am Strand oder im Garten mit einem Buch entspannen, einfach die Gedanken scheifen lassen...

Dann kommt unsere Tanztechnik Runde, gefolgt von einer Entspannungseinheit vor dem gemeinsamen Abendessen :-)

Wir haben einen Tag frei für einen grösseren Ausflug. Wenn wir Lust haben Tanzen zu gehen können wir in der Hauptstadt Cagliari in die Lokale Milongas fahren.

Unterkunft: 470,- €

Unterricht: 230,- €

5 x 90 Min Tanztechnik

5 x 75 Min Yoga

5 x 30 Min Entspannung

Infos und Anmeldung:

naomidtango@gmail.com

Tel: 0179 7727249