



## Avsluta sommaren med några sköna dagar i Barcelonas badparadis - Sitges

I samarbete med "Villa Sun for You" kan vi erbjuda en härlig retreat under fyra dagar. Tillsammans med andra positiva människor från Noaks Ark kan du stärka dig både kroppsligt och mentalt. Det blir tillfälle att utöva yoga, Qi-Gong och meditation. Vi lagar spansk mat tillsammans en kväll, och en annan kväll blir det karaoke. Vi ser naturligtvis även fram emot promenader i omgivningarna och många goda samtal. Tiden för resan är den 28 september till den 2 oktober.

### Sitges

Sitges är en gammal fiskestad med fina stränder och dramatisk natur med vandringsleder. Där finns även små gränder, härliga restauranger, caféer, barer och ett sjudande uteliv. Sitges är även känd som Spaniens "Nice."

### Villa Sun for You

Villa Sun for You är byggd i terrasser med fantastisk utsikt över havet. Det är ganska brant och många trappor att gå uppför. Du

kommer att bo i rum för två eller tre personer. Det finns inte toalett på rummen, vilket innebär att du måste vara förberedd på att visa hänsyn och att det kanske blir lite besvärligt. Men det kommer att vara värt besväret! Läs mer på:

<http://www.lifejourneypain.com/home.html>

### Din resa dit

På grund av att gruppbokningar blir alltför dyrt, kommer du att själv få boka och betala din resa. Boende och uppehälle, samt aktiviteter behöver du inte betala för. Resan blir billigare ju tidigare du bokar – därför är vi ute i god tid för att undersöka vilket intresse som finns för denna resa.

### Intresseanmälan

Ring Noaks Ark Stockholms reception för att anmäla ditt intresse senast den 24 maj, tel. 08-700 46 00. Därefter tar vi kontakt med dig för vidare information och definitiv anmälan.

