

v.7-8 2019

A tropical beach scene with a thatched umbrella, lounge chairs, and palm trees under a clear blue sky. The foreground is dominated by large, green palm fronds. In the middle ground, a thatched umbrella stands on a sandy beach, with two wooden lounge chairs tucked underneath it. The ocean is visible in the background, with gentle waves breaking on the shore. The sky is a clear, pale blue.

YOGA, DANS & TRUMMOR I GAMBIA

**- ETT SAMARBETE MELLAN MYMALA,
YOGACENTER UPPSALA OCH DABO MUSIC**

YOGA, DANS & TRUMMOR

**TA CHANSEN OCH FÖLJ MED TILL DET VARMA,
SPÄNNANDE OCH VÄNLIGA LANDET GAMBIA. BOKA IN
VECKA 7-8 2019 FÖR EN RESA UTÖVER DET VANLIGA!**

I slutet av februari 2019 åker vi två veckor till Gambia för att yoga, dansa och lära oss spela Djembe, afrikanska trummor.

Hathayoga, Yinyoga och MediYoga (medicinsk yoga) med Malin Lagström och Kristina Widerborn. Västafrikansk dans och djembe med lärare från Guinea, alla pratar engelska. Du får också tid för sol och bad på ljuvliga paradisstränder och möjlighet till utflykter.

Välkommen på en oförglömlig resa!

/Malin, Kristina & Ulrika



**THE SMILING COAST OF AFRICA
- ETT MINNE FÖR LIVET!**

PRIS

FLYG 6840 kr

+

BOENDE

Alt 1. 10 500 kr - trebäddsrum i Dabo Guesthouse. Delad dusch och tolett i separat byggnad.

Alt 2. 11 500 kr - trebäddsrum i Dabo Guesthouse. Dusch och toalett till rummet.

Alt. 3. 12 900 kr - dubbelrum på hotell (enkelrum mot tillägg).

=

TOTALPRIS från 17 340 kr

Barnrabatt 50% på boendet (gäller ej flygbiljetten).

INGÅR I PRISET

- Yoga-, dans och trumlektioner 5 dagar/vecka
 - Boende
 - Frukost och middag (ej dryck)
 - Flygresa
- Alla transporter till och från flygplatsen i Gambia
 - Välkomstfest med uppträdande
 - Grillkväll nere på stranden
- Avslutande Doundounbah/gatufest med show på vårt guesthouse

**2 VECKOR - PRIS FRÅN 17340 INKL FLYG,
BOENDE, KLASSER, FRUKOST OCH MIDDAG**

ANMÄLAN

BEGRÄNSAT ANTAL PLATSER!

Anmäl dig till info@mymala.se

Kom ihåg att ange önskemål om boendeform.

**När din valda boendeform bekräftats betalar du in 2500 kr i
anmälningsavgift till**

Gambia 2019

8381-6, 923 408 095-1

(Swedbank)

Anmälningsavgift betalas inom 14 dagar efter bekräftat boende.

Dessa pengar betalas endast tillbaka mot uppvisande av läkarintyg.

Slutlikvid betalas senast den 30 oktober.

**För mer information, vänligen kontakta
info@mymala.se**

VÄLKOMMEN MED DIN ANMÄLAN!

Om flyget

Flyget avgår fredag 8 februari från Arlanda och retur fredag 22 februari. Vi flyger med Vingresor och biljetten bokas via oss. Priset är inkl bagage och mat på flyget. Sista datum för att boka flyg med oss är 1 september.

Om boendet

Rummen är nya och fräscha. Sängarna är importerade från Europa; grand lit- och enkelsängar. Samtliga sängar har 5 cm bäddmadrass och kuddar från IKEA. Vi erbjuder 14 bäddar i vårt guesthouse, och det finns också möjlighet att bo på hotell i närheten. Standarden är generellt något högre på Dabo House (framför allt sängarna). Boendet fördelas efter önskemål i anmälen - först till kvarn.



Dabo Guesthouse - ett rum

Ej inkluderat Dryck, lunch

Buteljerat vatten finns att köpa billigt. Olika måltidsdrycker erbjuds vid måltiderna. Lunch finns för en billig peng på Dabo House, eller om du väljer att äta nere på stranden.

Yogamatta och blocks

Ta med eget eller köp/hyr billigt av oss. Mer information om detta framöver.

Utflykter

Vi erbjuder utflykter till självkostnadspris (vanligen från 50-200 kr), t ex möjligt att besöka den skola som vi sponsrar och där vi har ca 30 fadderbarn. Vi anordnar även längre heldagsutflykter (inkl lunch för 500-600 kr) t ex kanot på Gambiafloden eller ett oförglömligt besök i en by på landsbygden. Utflykter bokas på plats.

Massage

Vi erbjuder även massage med en certifierad massageterapeut.
30 min 80 kr, 60 min helkropp 140 kr. Bokas på plats.

Fair trade

Vi tycker det är viktigt att betala rättvisa löner till våra anställda i Gambia och resan är så "Fair Trade" som det bara är möjligt!

Följ oss på sociala medier
YoGambia
#YoGambia2019



Läs mer om oss:

www.dabomusic.se

www.yogacenter uppsala.se

www.mymala.se