

love♥  
zanzibar  
travel with passion



**i paradiset**

10 dagar på zanzibar  
4-15 mars 2017

# zanzibar förför

En yogaresa kryddad med zanzibars hav, natur, ljumma vindar och exotiska frukter.

Lustfyllda dagar med yoga, utflykter, workshops, strandpromenader och frukt och grönt i säsong.

En personlig resa där helen och ayda som är boendes på zanzibar delar med sig av deras zanzibar.





# yoga

Varje morgon vid soluppgången över indiska oceanen leder Ayda oss genom dagens övningar och anpassar yogan till individen och gruppen.

Fokus ligger på att förstå det starka sambandet mellan tanke och kropp, närvaro och samhörighet. Rutin och bekvämlighet - nytänk och utmaning.

Fem kvällar leder Ayda yoga vid solnedgången.





# ayda abdallah

Ayda personliga yoga resa började för förbättrad hälsa och mindre stress - och hennes liv är helt förändrats sedan dess. Nyfiken som hon är strävar Ayda ständigt efter mer kunskap om olika yogastilar. Hennes favoriter är Ashtanga Yoga och Power Yoga och är certifierad i båda. Efter att själva ha erfårit yogans helande fördelar vill Ayda dela yogans kraft med andra. Efter hennes första möta med yoga har Ayda Abdallah studerat och praktiserat yoga för ett decennium.

Ayda's entusiasm och passion manifesteras i olika projekt. Hon är en av grundarna av NGO'n Yoga pura vida som syftar till att utbilda lärare i Tanzania och Zanzibar för att sprida yogan i Afrika. En del av programmet är att nå ut till skolor, narkomaner och lokala grupper runt Zanzibar. Hon är också ansvarig för kvinnoprojektet Sasik som ger kvinnorna och deras familjer ett bättre. Sasik's kreativa lappdesign med arabiska mönster finns nu i bostäder och hotell i Afrika och runt om i världen.

Certifierad Ashtanga yogalärare  
Certifierad Ashtanga Power Yogalärare  
Grundare av NGO "Yoga pura vida"  
Grundare och ansvarig på Sasik Kvinnoprojekt



utflykt till pungume sandbank



# bliss beach lodge, jambiani

en bit zanzibar. en smula afrika.

Vi bor i Jambiani på sydöstkusten. Byn bjuder på både strand- och byliv i skön barfotaatmosfär. Du kan vandra ostört längs stranden som gömmer mängder med mysiga barfotabarer och restauranger bland palmerna. Det turkosa vattnet är isande blått och när vattnet går tillbaka kommer sandbankerna fram och du kan simma i den klarblå "floden" som uppkommer mellan dem.

Precis bakom den vita palmkantade stranden ligger byn med sin avspända, långsamma afrikanska livsstil där männen

spelar bao och kvinnorna broderar hattar i samspråk. När barnen går till skolan fylls byn med färgglada dräkter och skratt hörs i hela Jambiani.

Bliss Beach Lodge ligger precis på stranden. Atmosfären är avslappnad-barfota-sand mellan tårna-avkoppling. Här känns det som hemma.

Vi bor i bungalows med hänförande utsikt och oändliga variationer av turkost. Vi delar rum om två eller tre personer.





# maten

Med inspiration från ayurvedan äter vi vegetarisk mat med fisk för de som vill. Varje dag provar vi nya frukter, grönsaker, kryddor och exotiska smaker.

Middag äter vi på Jambiani Beach Bungalows. På grekiskt manér sitter vi tillsammans vid havet och delar Zanzibars sol lagrad i dess prunkande frukt och grönt.

Lunch löser var och en själv. på någon av många mysiga restaurangerna på stranden.

Kryddte, citrongräs te mm står uppdukad hela dagen.





# program

## Lördag 4 mars

Ankomst och strandpromenad  
18.00 Välkomstdrink hemma hos Helen  
20.00 Välkomstmiddag på Bliss Beach Lodge

## Söndag 5 mars

07.00 Yoga vid soluppgången  
Bytur för att bekanta oss med byn Jambiani  
18.00 Kvällsyoga i solnedgången  
20.00 Middag med exotiska smaker och havsutsikt

## Måndag 6 mars

07.00 Yoga vid soluppgången  
Segling med träkanot. Vi kliver i en traditionell trätrimaran utanförhotellet när vattnet går ut för att uppleva det gnistrande klara vattnet som lägger sig som i en flod. Vi ankrar och badar från båten och äter exotisk frukt innan vi tar oss tillbaka med tidvattnet.  
18.00 Kvällsyoga i solnedgången  
20.00 Middag med nya kryddor

## Tisdag 7 mars

07.00 Yoga vid soluppgången  
Möjlighet till egna aktiviteter.  
18.00 Kvällsyoga i solnedgången  
20.00 Middag under bougainvillan på Bliss Beach Lodge

## Onsdag 8 mars

07.00 Yoga vid soluppgången  
Besök i byn Muugoni där Rama berättar om medicinväxterna på vägen ner till mangroveskogen där vi tar en tur med träkanot. Kvinnorna i byn lagar en vegetarisk lunch som vi äter hemma hos dem.  
18.00 Kvällsyoga i solnedgången  
20.00 Middag med exotiska nya smaker och havsutsikt

## Torsdag 9 mars

07.00 Yoga vid soluppgången  
Meditationspromenad i solnedgången över Michamvi  
Middag vid brasan på stranden i Michamvi.

## Fredag 10 mars

07.00 Yoga vid soluppgången  
Vegetarisk kryddworkshop. Vi blandar våra egna kryddor som Zanzibaris gör och tar med oss till kocken.  
18.00 Kvällsyoga i solnedgången  
20.00 Middag med exotiska nya smaker och havsutsikt

## Lördag 11 mars

07.00 Yoga vid soluppgången  
En dag på havet. Snorkling och Pungume Sandbank BBQ.  
18.00 Kvällsyoga i solnedgången  
20.00 Middag: Zanzibar frukt och smak explosion. Färsk och grillad frukt i mängder med olika krydddipper.

## Söndag 12 mars

Idag upplever vi Stonetown in i minsta bit! Detta UNESCO världsarv är en mystisk, spännande och själfül plats. I Stone Town möter Afrika det Omanska riket som blandas med Indiska influenser och kryddor. De olika kulturerna sätter smak och färg på den gamla staden som kantas av den turkosa Indiska Oceanen.

9.30 Stone town shopping

15-18 Mrembo workshop med naturliga skönhetsprodukter. Mrembo Spa har forskat i de traditionella skönhetsbehandlingarna och använder endast färsk blommor, kryddor och örter från Zanzibar. Vi gör våra egen kokosnötsolja och kryddscreb att ta med hem.

18.30 Middag på Emerson on Hurumzi- stans bästa takterass med solnedgång, 270 graders havsutsikt. När du sitter på kuddarna vid de låga swahiliborden hör du stans böneutrop sväva förbi upp i molnen.

Övernattning på Kholle House- ett boutiquehotell mitt i Stonetown fyllt med antikviteter från kryddvägen till Zanzibar.

## Måndag 21 november

Avresa

*Vi reserverar oss för ev. ändringar i programmet  
Du kan också anmäla ditt intresse till 1-9 november 2017*





# helen

helen satt i sitt fina hus med den alltför sköna soffan i göteborg efter ännu en fantastisk segelsommar och undrade vad som skulle ske näst. var detta allt? mer rädd för att säga nej än ja drog helen till zanzibar och driver lovezanzibar och bike zanzibar. hon bor i jambiani med pojkvän, hund och katt.

helen brinner för att dela med sig av denna underköna ö och har utvecklat unika utflykter tillsammans med lokalbefolkningen.

i sverige har helen arbetat som programansvarig på kulturhus, kundansvarig på reklambyrå, som global kommunikationsansvarig med specialuppdrag av arrangera incentivresor för kräsna säljare. hon har spelat frisbee med landslaget, ridit in sin egen häst och haft egen segelbåt i tio år.



# pris & betalning

14 950 kr  
inkl. transfers, utflykter, yoga, måltider ( exkl. dryck), te under dagen, boende i två- eller trebäddsrum på Jambiani Beach Hotell och Kiponda BB.

## Betalning

50 % betalas vid bokningstillfället. Resterande belopp betalas senast 2 mån före start.

## Avbokningsregler

Avbeställning upp till 3 månader innan- fullt återbetalning. Avbeställning up till 2mån innan- 50% återbetalning. Ingen återbetalning vid avbeställning inom en månad före.

## flyg & färja

Kontakta Helen om du vill ha råd om flyg och färja till Zanzibar.

## bookningar

[helen@lovezanzibar.com](mailto:helen@lovezanzibar.com)  
Skype: helen.ingvarsson1  
tel: +255 777 122 461

