

Vi bor i en vacker finca bland berg,  
apelsin och citron träd.

Det finns 12 platser per resa. En liten  
grupp med utrymme för alla.

Fokus är enkelhet, njutning och att få  
smak av Mallorca.

Det blir inspirerande föreläsningar,  
vacker natur, vandringar, utflykter och  
Bittans goda mat.

En resa för att fylla på med energi och  
inspiration till att följa sitt hjärta.

helt enkelt....

## En härlig resa



---

## BITTAN & ULRIKA



**Bittan** - matinspiratör med kärlek  
till den enkla och naturliga maten.  
Utan etiketter och med mycket  
smak & känsla delar hon med sig av  
sitt Mallorca.



**Ulrika** - Lifestyle coach med samtal  
som klargör, förenklar och öppnar  
för mer glädje i livet. Med sitt  
företag Be Happy vill hon inspirera  
till välbefinnande.

---

## EN HÄRLIG RESA

---



Detta blir en enkel, härlig,  
avslappnad resa för dig som vill  
fylla på med energi och värme.

**Cas Fiols - Mallorca**

**26 - 29 April 2018**

**7 900 kr**





## Fincan - Cas Fiols

En familjefinca som ligger i byn Biniaraix och den vackra dalen mellan Fornalutx och Soller.

Emma och Tommy driver Cas Fiols som ägs av Emmas mor. Paret bor i det gamla "grannhuset" och vi kommer bo i fincan.

Det finns 6 dubbelrum (inga enkelrum)  
2 av rummen har eget bad/wc och födessa rum tillkommer en kostnad av 500 kr/pers

Övriga 4 rum delar på 2 bad/wc

Det finns utomhuspool (ej uppvärmd)

Tennisbana

Nära till vackra vandringsleder

Wifi

[www.casfiols.com](http://www.casfiols.com)



# VÅRA HÄRLIGA DAGAR PÅ MALLORCA

Dagar att få njuta av god mat, ta del av inspirerande föreläsningar, besöka några av våra favoritplatser på ön. Koppla av vid poolen, vandra eller bara umgås....

Allt i vacker natur och med fokus på det enkla.

Vi tror nämligen att enkelheten ger utrymme för ro i själen.

### TORS DAG

Vi samlas på fincan Cas Fiols kl 14.00

Efter att alla fått sina rum och sett sig om i huset äter vi en god lunch i trädgården.

Sen några timmar att varva ned och känna lugnet som platsen ger.

Framåt eftermiddagen kommer Bittan och Ulrika prata om att "Våga leva sin dröm utan att veta exakt hur det ska bli".

Runt 19 blir det en god middag som varar så länge du har lust..



### FREDAG

Frukosten står framme från kl 8.00

På förmiddagen håller Ulrika en workshop om hur vi kan skapa balans i våra liv.

Framåt 12 blir det en skön vandring till Fornalutx och vidare uppåt bergen med picnic på vägen. Vi besöker en fantastisk plats där vi njuter av mandelkaka och den vackra utsikten.

Det blir sedan tid att göra vad man vill innan kvällens middag.



### LÖRDAG

Frukost står framme från kl 8.00

Framåt 11 promenad till Sollér och deras fina marknad.

Därefter besöker vi Ecovinyassa - apeslinodling där vi äter lunch utomhus och får en guddad tur.

Under eftermiddagen finns tid att göra vad man vill.

Vi avslutar dagen med en härlig spansk afton i fincan. Det blir både spanska toner och smaker....

### SÖNDAG

Vi väcker kroppen med mjuk yoga & avslappning.

Efter det njuter vi av en härlig söndagsfrukost. Det finns sedan tid för promenad, bad i poolen, samtal eller vad man känner för.

13.30 hämtas vi med buss och avslutar resan med paellalunch tillsammans. Vi körs sedan till Palma.

Vill du följa med?

Anmälan och villkor:

Du anmäler dig genom att betala 2000 kr till bankgiro 677-2552 senast 20 Nov 2017.

Ange ditt namn vid inbetalningen samt sänd ett email med din anmälan och dina kontaktuppgifter till - [bittansmat@gmail.com](mailto:bittansmat@gmail.com)

Anmälningsavgiften återbetalas endast vid inställd resa. Resterande belopp till resan inbetalas senast 10 Feb 2018 (vi mailar kvitto)

Skulle resan behöva ställas in har vi inget ekonomiskt ansvar för kostnader för flygbiljett men däremot återbetalas kostnaden för arrangemanget "En härlig resa" om reseledaren ställer in.

Vi är inte ansvariga för kostnader som ev uppstår med flygbolag vid förseningar, sjukdom etc

Vi rekommenderar att ni har en reseförsäkring då vi inte ansvarar för sjukdom eller olycksfall som skulle kunna uppstå på resan.

## EN HÄRLIG RESA 26 - 29 April 2018

Pris: 7 900 kr

( önskas dubbelrum där egen dusch/wc ingår så tillkommer 500 kr/pers)



### Detta ingår i resan:

Boende på finca Cas Fiols ( 3 nätter)  
Frukost alla dagar  
Lunch & middag alla dagar  
(from Tors 26 /4 kl 14.00 tom  
Paellalunch Sön 29/4)  
Vin till middagarna  
Besök apelsinodling inkl lunch  
Vandring med picnic  
Fika m mandelkaka och kaffe/the vid utflykt  
Workshops  
Mjuk yoga & avslappningsmorgon  
Buss från Cas Fiols - Palma

### Detta ingår ej:

flygresa Sverige - Palma t/r  
transport från Palma- Biniaraix (Soller)  
försäkring

OBS - ändringar i dagsschemat kan göras beroende på väderförhållanden.

