



CASA VALLE DE ORO

ANDALUSIË – VILLANUEVA DE ALGAIIDAS



Eco Yoga Retreat

HATHA YOGA
- VERDIEPEN & VERBINDEN



9 tot 15 oktober 2026

*6 dagen voor jezelf,
in het ritme van de natuur*

VOEDING VOOR LICHAAM & ZIEL

- ♥ Heerlijk en gezond ontbijt
- ♥ 3 lunches & 5 diners
vegetarisch/vegan
- ♥ Gevarieerd & verrassend
- ♥ Water en fruit,
de hele dag door
- ♥ Yoga nidra na het diner



NATUUR & VERTRAGEN



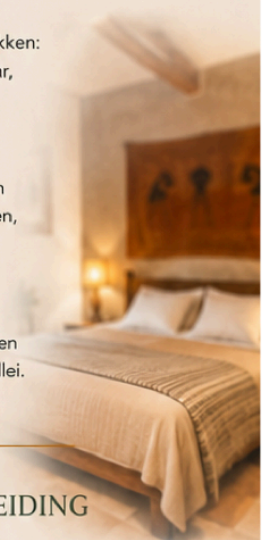
Yoga op bijzondere plekken:
op het strand van Iznájar,
op een plateau in een
karststeen natuurpark



Mooie wandeling tussen
eeuwenoude olijfgaarden,
een stuk van de GR.
Picknick onderweg.



Elke ochtend meditatie en
yoga in onze gouden vallei.



PRAKTISCH & BEGELEIDING



4 SINGLE KAMERS



1 STUDIO MET 2
SLAAPPLEKKEN
(voor 2 deelnemers)



Massage door Pily
voor diepe ontspanning



Cacaosessie
met Martine



Mantra's zingen
samen verbinden
in klank

Joost – gediplomeerd
hatha yoga leraar


Pily – masseuse

Martine – ceremonie
begeleider

Je bent in goede handen ♥



MEER INFO & VOLLEDIG PROGRAMMA

 www.casavalledeoro.com

INTERESSE?



info@casavalledeoro.com



ECO YOGA RETREAT

"In harmonie met jezelf, in verbinding met de natuur."

In een kleine groep, voor maximum 6 deelnemers

VOOR WIE IS HET?

Voor mensen met yoga ervaring die zoeken naar nét dat ietsje meer uitdaging om hun kennis en kunde te vergroten. En voor degene die verbinding nastreeft met moeder aarde, het universum en zichzelf.

WIE DOET DE BEGELEIDING?

- **Joost:** gediplomeerd Hatha yogaleraar (RYT200), leidt de yoga- en ademhalings sessies, Nidra yoga, meditatie en zingen van mantras.
Hij doet ook een hiking met picknick onderweg door de olijfgaarden.
- **Martine:** ervaren lichtwerkster, begeleidt de cacao ceremonie.
 - **Pily:** ervaren en gediplomeerd massagetherapeute

WAT IS INBEGREPEN?

- Ontbijt
- 2 x lunch
- 1 x picknick lunch
- 5 x diner
- Water en fruit
- Hatha Yoga & Vinyasa Yoga
- Asana's
- Yoga Nidra
- pranayama
- Mantra's zingen
- Massage
- Cacao ceremonie
- wandeling
- drankbidon
- yogamat



ECO & BEWUST



YOGA & MEDITATIE



HEERLIJK
VEGETARISCH



NATUUR &
VERWONDERING



VOOR JEZELF

NIET INCLUSIEF

- Vliegtuigticket
- Vervoer van en naar luchthaven Malaga (of Granada)

WAT NEEM IK MEE

- Zomerkledij en voor 's avond iets warmer
 - Wandelschoenen
 - Yogakledij
 - Zonnecrème
 - bikini

PROGRAMMA

DAG 1

- kennismaking, welkomstdrank, kamerverdeling, 2-gangendiner

DAG 2

- 7.30u 1,5 uur hatha yoga in de gouden vallei.
 - 9u Ontbijt
 - Terrein en omgeving ontdekken
- 11:30u theoretische achtergrond yoga
 - 13.30u lunch (incl)
- 17u Hatha meets Vinyasa yoga sessie
 - 19u diner (incl)

DAG 3

- Yoga "op niveau" in natuurpark El Torcal, vlakbij Antequera
 - Ontbijten op een plateau in het park
- Wandelen in El Torcal (naar keuze ergens lunchen, niet inclusief)
 - 15.30u Massage (of op dag 5)
- Mogelijkheid tot oefenen asana's onder begeleiding
 - 19u diner (incl)
- Meditatie, Pranayama en Mantra's zingen

DAG 4

- Meditatie & yoga
 - Ontbijt
- Wandeling door eeuwenoude olijfgaarden & picknick (incl)
 - 17u Yoga op het strand van Iznájar
 - 19.30u diner (incl)
- Yoga Nidra 'Om contact te maken met je diepere zelf'

DAG 5

- Yoga "Mastering the Asanas"
- ontbijt, nadien vrij (of massage)
 - 13u lichte lunch
 - Cacao ceremonie
 - Diner (incl)
 - *(Evt dans of djembé)*

DAG 6

- Yoga
- Ontbijt
- Afsluitsessie & nagenieten

PRIJS

950€

Voor meer info over reserveringen en betalingsvoorwaarden: mail naar

info@casavalledeoro.com

