

# **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.

## **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

## **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](mailto:info@casavalledeoro.com)