

Rise & Shine Retreat Spanje

13 - 18 juni 2019



Het is tijd voor tijd voor jezelf! Ga mee op deze reis waarin *self-care* centraal staat. Een week om op te laden en te genieten van het leven. Het *Rise & Shine retreat* biedt de perfecte combi van (innerlijk) avontuur en ontspanning. Met liefde & zorg heb ik van 13 - 18 juni 2019 een heerlijk programma voor jou en maximaal 9 andere deelnemers samengesteld:

- 5 overnachtingen in de sprookjesachtige villa in Campota, niet ver van Malaga in Spanje.
- All inclusive, heerlijke vegan maaltijden & snacks
- Dagelijkse Pranayama (adem) en meditatie sessies
- Elke dag energieke & relaxte yoga lessen
- *Wild Women Workshop*
- Een stille dag (ervaar de kracht!)

Je vliegt op donderdag (verschillende tijden & prijzen) naar Malaga. Je gaat op eigen gelegenheid naar de villa. *Tip: huur en/of deel een auto/taxi (een uurtje rijden).*

RISE & SHINE ♥

Een week doen waar je zin in hebt! Van vinyasa tot yin yoga, zwemmen, lezen, luieren, hiken in de prachtige Spaanse bergen EN genieten van heerlijk eten & drinken.

YOU TIME in een prachtige omgeving met activiteiten die je body & soul verrijken en laten SHINEN.



€ 699,-
als je boekt
voor kerst
2018!



Deze bijzondere week vraagt om een investering van € 749,- incl. BTW voor een gedeelte (max 2 pax) kamer.

Zoek & boek je vliegtickets (tussen de €80 - € 200 retour) vanaf Eindhoven, Amsterdam of Rotterdam naar *Malaga*

Waarom met ons op reis?

Omdat je gezond & liefdevol leven belangrijk vindt, waarde hecht aan kleinschaligheid, een veilige omgeving en zin hebt in een avontuur!

Mijn lieve vriendin & kok Maaïke gaat mee op deze reis om jullie culinair te verrassen.

Make time for the light in your chest to shine!



The Yoga Nomad

Feel Good | Yoga | Retreats

lotte@theyoganomad.nl
www.theyoganomad.nl

Het programma begint donderdag avond met een kennismakingspel, heerlijk diner en slow yoga om vervolgens lekker relaxed naar bed te gaan. Elke dag zijn er yoga & meditatie lessen en activiteiten zoals *workshops, lectures*, een *stille dag* (spannend hè?) en genoeg andere verrassingen.

Het programma biedt voldoende ruimte om te vertragen en doen wat voor jou klopt. Je kunt uitrusten, lezen, zwemmen, wandelen in de prachtige omgeving of als je het leuk vindt Maaïke helpen in de keuken.

Maandag middag is vrij te besteden. Verken de omgeving of blijf lekker thuis. Woensdagochtend sluiten we het programma af met nog een laatste yoga sessie en brunch maar je kunt in de villa blijven chillen tot 15.00 uur 's middags!

Wil je boeken of heb je vragen over het programma? Neem dan contact op met mij!

Reserveer voor kerst 2018 en krijg € 50,- vroegboekkorting!