

# YOGA RETREAT

## ‘SUMMER GET AWAY’ - Andalusië

Vinyasa Jivamukti & Yin Yoga

3 – 7 september 2024

Martine van Zon

Hét cadeautje aan jezelf. Een paar dagen yoga in een prachtige villa met panoramisch uitzicht over het meer van Viñuela. Deze locatie ligt in het schilderachtige platteland op de top van de berg vlakbij het dorpje Los Romanes, op een uurtje rijden van de luchthaven van Malaga. Genieten van yoga, de prachtige natuur in de omgeving, de rust, elkaar, fantastisch eten. Iedereen heeft zo zijn eigen reden om mee te gaan, en iedereen is welkom. Ook qua yoga ervaring, of je begint met yoga, verdieping wilt in je practice, of yogadocent bent die inspiratie zoekt, je gaat een heerlijke dagen tegemoet. Met een programma wat je volledig mag volgen, maar niets is verplicht. Het is ‘you time’.

### In het kort

- Dagelijks yogalessen, ademhaling, meditatie door een ervaren yogadocente
- Op een prachtige locatie omgeven door natuur
- Een luxe verblijf, badkamers ensuite.
- Zwembad met ligstoelen
- Gezonde maaltijden met liefde gemaakt door Léon, voormalig sterrenchefkok
- Quality time voor jou! Zodat je opgeladen weer naar huis gaat.

### De locatie:

We zullen verblijven in de luxe villa “Ki2B” die op het schilderachtige platteland ligt, vlakbij het dorp Los Romanes en het Viñuela meer. Je kunt hier heerlijk ontspannen en relaxen in een omgeving die omringd is door bergen en het meer van Viñuela. De accommodatie biedt 10.352 m2 privacy, een privézwembad, sfeervolle yogaruimte, een buiten yogadek en alle slaapkamers hebben een eigen badkamer.





#### Je kamer:

Je verblijft op een sfeervolle kamer met badkamer ensuite. Alle 2-persoonskamers hebben 2 losse bedden.

Er zijn 2 kamers aanwezig voor 1 persoons-gebruik. Het maximaal aantal deelnemers is 12.



#### Eten:

Tijdens een yogavakantie is eten belangrijk. Sommige mensen gaan alleen daarvoor al mee. Het hele programma draait om resetten, aandacht, en daar heeft voeding ook een belangrijke rol in. We zullen in de watten gelegd worden door een sterrenchefkok! Tijdens ons verblijf eten we vegan. Ervaring leert dat na afloop van een paar dagen puur eten bijna iedereen zegt 'dat ga ik vaker doen, wat is het smaakvol en wat voelt dat goed in mijn lichaam'. en ook belangrijk ...“ik heb niets gemist’.



**Programma globaal – definitieve tijden worden nog bepaald. De in- en uitchecktijden staan vast.**

#### **Dinsdag 3 september**

Ontvangst is mogelijk vanaf 12.00, afhankelijk van je vluchttijd. Het officiële programma start pas tegen de avond met de eerste yogales. Dus je hebt de hele dag de tijd om bij het huis aan te komen. In verband met de lunch zullen we van te voren afstemmen hoeveel deelnemers er al met de lunch aanwezig zullen zijn.

Avond: Jivamukti light

#### **Woensdag 4 tot en met vrijdag 6 september:**

Ochtend: pranayama, meditatie en Jivamukti Vinyasa Yoga XL-class

Uitgebreide lunch

Vrije tijd voor zon, wandelen, strand, uitstapjes in de omgeving, of heerlijk bij het huis aan het zwembad.

Avond: Yin Yoga

Diner

#### **Zaterdag 7 september**

Ochtend: pranayama, meditatie en Jivamukti Vinyasa Yoga

Uitgebreide brunch/lunch

Uitchecken voor 18.00 uur

#### **Vrije tijd**

Optionele activiteiten in de omgeving (op basis van beschikbaarheid):

- Boeddhistisch centrum
- Massage
- Wandeling
- Nerja (strand) & Frigiliana (40 km)
- Málaga (46 km)

## De docent

Martine van Zon is je docent tijdens deze dagen.

Martine is 15 jaar yogadocent, heeft uitgebreide leservaring en certificering bij Yoga Alliance.

Martine beoefent yoga sinds 2003 en heeft in 2008 de teachertraining gevolgd bij Sivananda Vedanta Yoga (300H YA), om yoga zo dicht mogelijk bij de oorsprong te volgen. Daarna volgden vele workshops en retreats van diverse stromingen in Europa en Azië. In 2018 heeft ze de volledige Yin opleiding afgerond (200H YA). In februari 2019 is ze een maand in India geweest om de inspirerende Jivamukti teacher training te volgen (300H YA) om nog meer verdieping in haar eigen practice en in haar lessen te kunnen brengen. Jivamukti yoga wordt gezien als yoga waarbij 'yoga the whole package' wordt doorgegeven. Daarnaast is zij ook Meridiaan Yoga Therapeute (gebaseerd op de Chinese Geneeskunde), mindfulness-trainer en gezondheidswetenschapster.

Yoga is 'a way of living and a way of being' voor haar. Vol overgave, kunde en inspiratie neemt ze je mee in de mogelijkheden die yoga ons kan geven. Er is persoonlijke aandacht voor het fysieke deel van yoga, aangepast op jouw lichaam, en er is aandacht voor yogafilosofie. Juist omdat yoga gaat om de verbinding tussen lichaam en geest, en yoga zoveel meer is dan alleen de poses met ons lichaam.

## Materialen:

Alle materialen zijn aanwezig, maar je bent vrij om je eigen yogamat en eventuele props mee te nemen.

## Aantal deelnemers:

Deze yogavakantie gaat door bij een minimum aantal deelnemers van 7

Er geldt een maximum van 12 deelnemers

## Kosten:

De kosten zijn inclusief 4 overnachtingen, alle maaltijden, onbeperkt koffie en thee, versnaperingen, alle lessen en materialen.

2-persoonskamer (2 losse bedden) met badkamer ensuite : € 750

1-persoons/single-use kamer (1x dubbelbed) met badkamer ensuite : € 900

## Niet-inbegrepen:

- Vlucht
- Transfer/auto huur/vervoer ter plaatse.
- Persoonlijke uitgaven
- Reis- en annuleringsverzekering

Je plaats is definitief als de volledige betaling binnen is. Er wordt geen BTW geheven.. Mocht je een factuur wensen met BTW dan wordt BTW additioneel toegevoegd.

**Zie voor betalings- en annuleringsvoorwaarden van deze yoga vakantie de algemene voorwaarden onder 6.4.**

## Wist je dat:

Veel werkgevers vergoeden een retreat vanuit het opleidingsbudget

Je kan een retreat als opleidingskosten aftrekken bij de belastingdienst

Heb je nog vragen: dan stuur een mail [martine@yogamonkeys.nl](mailto:martine@yogamonkeys.nl) of bel Martine: 06-81590053