



## 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



Cacaoessie  
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](http://www.casavalledeoro.com)



INTERESSE?  
[info@casavalledeoro.com](mailto:info@casavalledeoro.com)



## 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



### **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)

#### **DAG 6 - VRIJE DAG**

- Hatha Yoga
  - Ontbijt
- Gelegenheid om te ontspannen of om een uitstap te maken

#### **DAG 7**

- Yoga
- Ontbijt
- Afsluitsessie & nagenieten

#### **PRIJS**

950€

Voor meer info over reserveringen en betalingsvoorwaarden: mail naar [info@casavalledeoro.com](mailto:info@casavalledeoro.com)

