

## Yoga natuur weekend Ardennen

***23-26 juni 2017***

*Een lang zomer weekend met yoga, meditatie en veel natuur op de Boulangerie van Château Frandeux in de Belgische Ardennen.*



### **Hoe ziet het weekend eruit?**

We komen aan op vrijdag om 17 uur. Na het diner is er yoga en meditatie. Zaterdag en zondag beginnen we de dag met yoga, ontbijt en daarna een (stille)wandeling. Na de lunch is er tijd om te luieren, in de natuur te zijn, te lezen of de stilte op te zoeken. Aan het eind van de middag is er tijd voor filosofie, vragen en verdieping en yoga, eventueel buiten bij het meer. Na het diner doen we nog een meditatie en kunnen we buiten een vuur maken. Maandagochtend is er yoga, ontbijt en vertrek. Het yoga weekend is geschikt voor zowel beginners als gevorderden.

Door een lang weekend in de natuur te zijn met veel yoga en meditatie, kun je een diepere ontspanning ervaren en meer van je ware aard ontdekken die altijd open, ontspannen en zacht is. Laat de yoga en de natuur je meenemen naar de herkenning van jezelf.



## Vrijdag

17.00 uur            aankomst  
18.00 uur            diner  
20.30 uur            yoga en meditatie

## Zaterdag en Zondag

8.00 uur            yoga  
9.30 uur            ontbijt  
11.00 uur          (stilte)wandeling  
13.30 uur          lunch  
16.00 uur          verdieping, yogafilosofie  
17.00 uur          yoga  
18.30 uur          diner  
21.00 uur          meditatie

## Maandag

7.30 uur            yoga  
8.30 uur            ontbijt  
9.30 uur            vertrek

(deze planning is onder voorbehoud)



## Het eten

Het eten is gezond, vegetarisch, gevarieerd en vooral heel lekker! Het zuivere eten ondersteunt je yoga, meditatie en ontspanning. Je lichaam voelt zich voldaan en rustig doordat er geen geraffineerde suikers en andere toevoegingen inzitten. Er wordt zoveel mogelijk gekookt met verse seizoens- en streekproducten.



**De accommodatie** De Boulangerie is onderdeel van het Château Frandoux , gelegen is in bossen en stilte van de Ardennen. We hebben onze privacy doordat we eigen gebouw tot onze beschikking hebben, een eigen yogazaal en toegang tot een eigen deel aan het meer waar we bij mooi weer yoga kunnen doen. Daar is tevens een roeibootje en een plek om vuur te maken.

**Kosten: 455 euro pp.**

Op basis van gedeelde tweepersoons kamers met losse éénpersoonsbedden. Wil je liever een één persoonskamer? Dat kan voor 535 euro pp.. Vrijwel alle kamers zijn ensuite, enkele delen het sanitair.

Dit is inclusief drie overnachtingen, alle maaltijden inclusief onbeperkt thee, koffie, fruit en natuurlijk de yoga/meditatie van Jenny.

**Wat neem je mee?** Yogakleding, badlaken voor op de yogamat, (yogamatten en kussens zijn aanwezig, maar je kunt natuurlijk ook je eigen mat meenemen) badkleding en wandelschoenen.

**Verder te doen:**

Tijdens het weekend is er ruim de tijd voor bijvoorbeeld een wandeling in de bossen, aan het meer te vertoeven, te roeien, te zwemmen en te lezen.

**Voor meer informatie en boeking:**

Jenny van den Heuvel - [www.suniyayoga.nl](http://www.suniyayoga.nl) - [info@suniyayoga.nl](mailto:info@suniyayoga.nl) - 0644242686

