

Yoga Ontspanningsweek Zuid-Frankrijk

zaterdag 2-9 september 2017



Ontspan, geniet en verdiep

We zijn tegenwoordig zo gewend aan stress en spanning, dat we vergeten wat onze natuurlijke staat van Zijn is: een ontspannen lichaam en een open ontvankelijke geest. Tijdens deze yogaweek kun je weer bewust je ware aard beleven dat evenwichtig, zacht en ontspannen is. En hoe meer ontspannen je bent, hoe beter je mee stroomt op de golven van het leven en hoe meer je geniet. Tijdens deze week hoef je even nergens aan te denken: je kunt je mee laten nemen door de yoga en meditaties, de natuur en stilte en het heerlijke eten wordt voor je verzorgd.

Dagelijks doen we yoga om je ontspanning te verdiepen. We doen ademhalings- en fysieke oefeningen, verschillende soorten meditaties en zingen mantra's. Verder is er ruimte voor yogafilosofie en om uit te wisselen over de achtergrond en je eigen beleving van yoga. Ook is er één stilte dag om op een andere manier je innerlijke rust te beleven. Deze yogaweek is zowel voor de beginnende als gevorderde yogi. Ieder kan op zijn of haar manier de yoga beleven, ontdekken en verdiepen. Laat de yoga je vakantie een extra ontspanning en verdieping geven.



La Borde Blanche is een vrijgelegen authentiek Frans Manoir aan de voet van de Pyreneeën. Het ligt op een heuvel aan het schitterende meer Lac de Montbel met een privé strand waar het 's zomers heerlijk zwemmen is. Er is ook een natuurlijke bron op het 5 hectare grote landgoed. Het is er omgeven van rust en sereniteit van het Franse platteland. Het prachtige, gevarieerde landschap biedt uitgebreide wandelmogelijkheden.

Cultuur

Je hebt volop tijd om de cultuur en natuur in de Midi-Pyrénées te ontdekken. Denk bijvoorbeeld aan een bezoekje aan het Middeleeuwse dorpje Mirepoix, met gezellige terrasjes waar op maandag een kleurrijke lokale markt is. Een uitstapje naar de oude katharenburchten, zoals Montségur, Roquefixade of Foix, is zeker de moeite waard. Er is genoeg om van te genieten!

Natuur

Rondom la Borde Blanche ben je direct in de natuur; om er je rust te vinden of om er actief te zijn. De tuin rondom het huis heeft schaduwrijke bomen en een groot grasveld aflopend naar het meer van Montbel. Het privé strand is omzoomd door bomen en biedt alle privacy. Het water is schoon en heerlijk om in te zwemmen. Je kunt er tevens waterfietsen, kanoën, zeilen en surfen. Ook zijn er prachtige wandelingen te maken in de omgeving, te voet en te paard.



Dagindeling*

8.00 uur	yoga
9.45 uur	ontbijt
13.30 uur	lunch
16.00 uur	verdieping/yogafilosofie
17.00 uur	yoga
19.00 uur	diner
20.30 uur	meditatie

(* onder voorbehoud ivm excursies, stilte dag)



Accommodatie

La Borde Blanche is een ruim, charmant landhuis en heeft binnen- en buitenshuis veel mogelijkheden tot samen zijn en biedt tevens voldoende ruimte om van je privacy te genieten. Er zijn twee- en driepersoons kamers (losse bedden). Sommige kamers delen het santair.



Bijdrage: 795 euro

Op basis van een twee- of driepersoons kamer.
Wil je liever een kamer alleen? Dat kan à 915 euro.

Inbegrepen: verblijf op la Borde Blanche, drie vegetarische maaltijden per dag, thee en koffie en natuurlijk de yoga en meditatie van Jenny.

Niet inbegrepen:

De vlucht (bij tijdig boeken: retour Amsterdam-Toulouse met KLM 99 euro of Charlesleroi-Carcassonne met Ryanair 30 euro), huurauto/transfer naar de locatie, eventuele maaltijden en drankjes elders, excursies of extra persoonlijke uitgaven, reis- en annuleringsverzekering.

Informatie en boeking: www.suniyayoga.nl/yogavakantie/

Jenny van den Heuvel - www.suniyayoga.nl - info@suniyayoga.nl - 0644242686