

SUNIYA YOGA

Geniet als een yogi in Spanje

Yoga vakantieweek: 3 juli – 10 juli 2015
in Casa La Suerte, Zuidoost-Spanje



Tijdens deze yogavakantie staat ontspanning voorop met veel tijd voor jezelf. Het is een week waarin je je even helemaal los maakt uit je dagelijkse leven, bijtankt en je ontspanning verdiept met het vele buiten zijn en de yoga en meditaties. De opzet is kleinschalig waarbij er minimaal vijf deelnemers zijn en maximaal zeven.

Weg van alle impulsen, werkdrukten en de stad, kun je op het Spaanse platteland tot rust kunt komen. Je hoeft even nergens aan te denken; je kunt je mee laten nemen in de yoga en meditaties, het eten wordt voor je verzorgd en daarnaast geniet je van de ruimte en natuur om je heen om je innerlijke rust te beleven.

Het is een yogavakantie, maar mocht je vriend/in, partner mee willen die niet aan yoga doet; dat kan uiteraard. Of het kan misschien een fijne kennismaking zijn met yoga en meditatie.



Hoe ziet een vakantiedag eruit?

Ver weg van de stadse drukte, word je wakker in alle rust op het Spaanse platteland en wanneer je de gordijnen open doet, voel je de warme ochtendzon op je gezicht. Met een yogales start je de dag fris en fruitig.

Na het heerlijke ontbijt, is er ruim de tijd om van je rust en vakantie te genieten. Je kunt bijvoorbeeld de omgeving verkennen, luieren bij het zwembad, een boek lezen of van de sauna genieten. Dan is het tijd voor een lekkere lunch, waarna je een siësta kunt houden, of gewoon nog eens van de omgeving of de zon geniet.

Aan het eind van de middag is er weer een yoga/meditatieles waarna het diner volgt. Deze zal weer smaakvol zijn: uiteraard wordt er met zorg zoveel mogelijk biologisch en vers gekookt. De maaltijden zijn vegetarisch of met vis. We besteden bewust aandacht aan gezond, smaakvol eten, zodat je ook met voeding je ontspanning ondersteunt. En voor de wijnliefhebbers is Spanje uiteraard een ideale plek om hiervan te genieten.

Alleen op dinsdag is er een andere indeling. Dan beginnen we in stilte om 8.30 uur met het ontbijt, aansluitend wandelen we eveneens in stilte naar het riviertje in de vallei en vervolgens naar 'Petronila', een finca, waar we yoga zullen doen. Eenmaal terug bij de Casa is er verder geen yogaprogramma en ben je de rest van de dag vrij om te doen wat je wilt. Wil je wel aanwezig zijn bij de lunch en/of het diner; dan kan dat uiteraard.

Dagindeling:

8.00 - 9.30 uur	Yoga in de tipi of openlucht
9.45 uur	Ontbijt
14.00 uur	Lunch
17.00 - 18.30 uur	Yoga in de tipi of openlucht
19.30 uur	Diner



Casa la Suerte ligt midden in de vallei 'El Cumbre'

De El Cumbre vallei kenmerkt zich door een combinatie van ongerepte natuur en schitterende glooiende heuvels vol amandelbomen, tezamen met een klein riviertje dat tussen de bergen en heuvels door kronkelt. Er leven vele diersoorten, zoals vossen, konijnen, schildpadden en wilde rammes. Ook kun je met enige regelmaat gieren en steenarenden zien zweven op de thermiek.

Verder zijn er in de omgeving de steden Murcia, Lorca, Granada te ontdekken, net zoals kleine dorpjes met hun weekmarkten. En op ongeveer 45 minuten rijden zijn er de stranden van Aguilas, Mojácar, de baai van Mazarrón en Bolnuevo.

Casa La Suerte staat op een stuk bosgrond van 21.000 m² en heeft bijna 360 graden rondom een kilometers wijds uitzicht. Je kunt direct vanaf de Casa mooie wandelingen in de omgeving maken en het huishondje Lizzy wandelt graag mee.



Aankomst vrijdag 3 juli, vertrek 10 juli na het ontbijt.

Transavia, Ryanair en Vueling vliegen vanaf verschillende steden direct naar Alicante. Vanaf Alicante is het handig om een auto te huren, eventueel met medereizigers, om tijdens de week de omgeving te verkennen. Of je kunt afgehaald worden vanaf de luchthaven à 50 euro per persoon enkele reis.



Kosten: 795 euro pp.

De kamers zijn tweepersoons, met ieder twee éénpersoonsbedden. Er is beperkte mogelijkheid om als éénpersoonskamer te boeken, voor een meerprijs à 200 euro. Iedere kamer is en suite. Handdoeken, badlakens en badjassen zijn aanwezig. De opzet is kleinschalig; er zijn vier kamers.

De kosten zijn inclusief logies, drie maaltijden per dag (vegetarisch/vis) met bijbehorende drankjes, onbeperkt water, thee en koffie, gebruik van alle faciliteiten zoals zwembad, sauna, mountainbikes, jeu de boules, darten, handboogschieten en schilderspullen (tegen kostprijs van doek en verf) en een goed gevulde boekenkast.

De kosten zijn exclusief reis- en transferkosten, reis- en annuleringsverzekering, boekingskosten à 15,00 euro per persoon, frisdrank en alcoholische drankjes buiten de maaltijden om.

Kijk op casalasuerte.nl voor een uitgebreide indruk met video.

Voor meer informatie en boeking:

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

