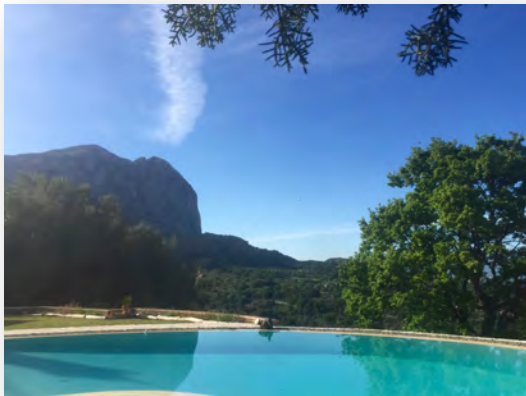


DETOX-YOGA-RETREAT ITALIË

13 t/m 19 juni 2019

22 t/m 28 juni 2019



*Al vaak is de leefwijze bestudeerd van de
Mediterranee, zo ook in het natuurpark van Cilento.
De bewoners van deze streek hebben niet zoveel
gezondheidsklachten als bij ons. Hier leeft men nog
puur, eet men seizoensgebonden en alles gaat
tranquillo...oftewel: relaxed! Men neemt het leven
zoals het is....
Het park staat op de wereld-erfgoedlijst van Unesco.*

Inclusief 21-dagen begeleiding



Puur eten



Yoga



Massage



Natuurwandelingen

***Een heerlijke week voor jezelf om helemaal tot rust te komen
en te leren eten wat bij je past!***

In dit prachtige gebied is in de verste verte geen fabriek te bekennen, de lucht is hier fris en schoon. En dat voel je in je longen, maar ook aan je huid! De combinatie van zuivere berglucht met een warme doch frisse zeebries doet blijkbaar wonderen... Bovendien ervaar je zoveel ruimte om je heen - je kunt werkelijk kilometers ver kijken - waardoor er letterlijk ook ruimte in jezelf ontstaat. Is dat niet mooi? Zou het niet fantastisch zijn als jij jezelf een 7 daagse retreat in Cilento kado doet? Gewoon, omdat je letterlijk en figuurlijk bij moet tanken?



Detoxen? What's in a name?

Tegenwoordig is het zeker geen luxe, maar eerder een must om te detoxen of te vasten. Dit houdt je immers vitaal en gezond. Detoxen of vasten is een bewustwording van wat je lichaam allemaal te verwerken krijgt. En nog veel belangrijker: wat jij allemaal vasthoudt en onder onze begeleiding los kunt laten met een door ons op maat gemaakt plan! *Zeker weten dat jij je na de detox weer helemaal schoon, opgeruimd en helder voelt!*

Bij detoxen denken we meestal aan het drinken van sapjes en darmreinigingen. Marian & ik (Marjon) hebben ongeveer alle detoxkuren die er maar te verkrijgen zijn uitgeprobeerd. We zijn zelfs een professionele opleiding gaan volgen tot detox-coach! Omdat we onze kennis willen delen wat detoxen betreft, hebben we ons eigen programma geschreven: Wij geloven in de kracht van Puur Eten en de kracht van natuurlijke voeding in combinaties met massage, yoga en natuur. Gelukkig hoeft je bij ons dan ook niet de hele dag groene soepjes of sapjes te drinken, want volgens ons krijg je daar alleen maar stress van.

PROGRAMMA: De dagen in Italië zijn een onderdeel van een 21-daags detoxprogramma. De af- en opbouwdagen volg je thuis (onder onze begeleiding).

Er wordt voor je gekookt met uitsluitend natuurlijke pure voeding wat uiteraard bij detoxen past. Je gaat genieten van heerlijke ontbijten, sappen, soepen en eenvoudige maar smaakvolle maaltijden. We koken meestal gewoon in jouw bijzijn en je krijgt lekkere recepten! Dat inspireert je om zelf aan de slag te gaan als je weer thuis bent.



Yoga

In een yoga-les gebruiken we ons lichaam en de ademhaling om ons sterker te maken en te ontspannen. Door de beoefening van yoga word je je meer bewust van je lichaam en geest en dus ook van spanningen in je lichaam.

De yoga tijdens deze week ondersteunt de detox en zal je in staat stellen om alle spanning en stress los te laten. Onze yoga-docentes tijdens de weken zullen ervoor zorgen dat jij je helemaal gedragen voelt!



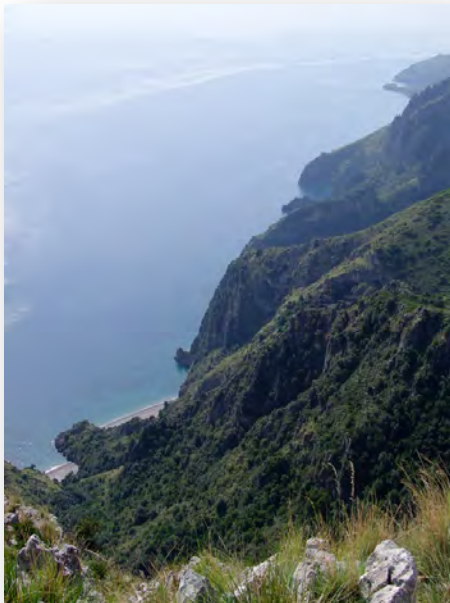
Massage

Tijdens de week is een lichaamsmassage van 1 uur inbegrepen. De massage zal volledig op jou als persoon worden afgestemd. Het is dan ook een holistische massage waarbij er aandacht is voor je lichaam en mindset.

De vorm van de massage bepalen we in onderling overleg.

Massage stimuleert het zelf-herstellend vermogen van het lichaam. De bloedsomloop wordt gestimuleerd, afvalstoffen worden sneller afgevoerd, spanningen in het lichaam verdwijnen en fysieke en energetische blokkades worden opgeheven.

Losse massages kunnen ter plekke bijgeboekt worden!



Natuurwandelingen

We trekken tijdens ons verblijf de natuur in en maken prachtige wandelingen tussen eeuwenoude olijfgaarden, citroenbomen met geweldige vergezichten. De natuur is onze grootste krachtbron deze week!



Je verblijf

Je verblijft in een prachtige omgeving temidden van eeuwenoude olijfbomen met adembenemende uitzichten, waar je alle ruimte hebt om te ontspannen en waar alles mag en niets moet.

Het appartement/huis is van Nederlandse eigenaren en voorzien van alle gemakken. Het terrein is groot genoeg zodat je alle ruimte en privacy hebt om je te ontspannen. Er is een zwembad aanwezig met ligstoelen, waar je onbeperkt gebruik van kunt maken. De massages zullen hier plaatsvinden alsmede de yogasessies.

Vlakbij het verblijf (5 minuten lopen) ligt nog een ander Italiaans huis "la Voce del Vento" oftewel 'de stem van de wind'. In de olijfgaard met zijn eeuwenoude bomen (400-600 jaar oud) zijn mooie beschutte plekken met hangmatten waar je heerlijk kunt relaxen... of wat dacht je van lekker luieren in een Stingray hangtent? Een fantastische ervaring!

Ook hier is een zwembad aanwezig. Het kan zomaar zijn, dat -terwijl jij in het water dobbert - je gezelschap krijgt van de zwaluwen, die ook dankbaar van de gelegenheid gebruik maken om even af te koelen.

Vóór de reis zal er een intake plaatsvinden (persoonlijk of via skype) en lever je een voedingsdagboekje in van 3 dagen, zodat we het e.e.a. op elkaar kunnen afstemmen en waardoor jij na het programma een persoonlijk eetplan krijgt.

Als je aanvullend bent verzekerd krijg je gedeeltelijke vergoeding via de zorgverzekering!

De kosten voor dit 21-daagse (begeleid) programma: € 1150,00 en dit is inclusief:

- vliegticket*
- transfers van en naar vliegveld Napels
- verblijf in een eigen kamer of €50,00 per persoon korting voor een gedeelde 2-pers. kamer.
- 21-daags begeleid programma
- alle maaltijden volgens ons uitgebalanceerde plan
- massage van 1 uur
- alle yoga en meditatielessen
- ontgiftende behandelingen
- gebruik zwembaden+handdoeken+ligstoelen
- natuurwandelingen
- aanpassing voedingsdagboek (dit doe je zelf tijdens de week).

**vanaf 2 maanden voor vertrekdatum brengen de vliegtickets hogere kosten met zich mee, dit wordt extra verrekend in de prijs.*

INFORMATIE:

Marjon Willems: info@natuuropjebord.nl - telefoon 06 123 64 661

Marian de Boer: info@natuurvoedingstherapie.nl - telefoon 06 219 62 787