

# DETOX-KUURPLAN in ITALIË

## Wat een verwennerij!

Vijfde  
Editie!

10 t/m 17 juni 2020  
20 t/m 27 juni 2020



*We verblijven in het natuurpark van Cilento in Zuid-Italië (bekend van o.a. Pioppi-dieet). Door de unieke ligging staat dit park op de wereld-erfgoedlijst van Unesco.*

*De zon, bergen, schone zeelucht en je verblijf midden in de natuur zorgen ervoor dat jij weer heerlijk kunt opladen en ontspannen!*

Inclusief 21-dagen begeleiding!



Puur eten



Yoga



Massage



Natuurwandelingen

**NU met extra vroegboek-korting van €100,00 als je boekt vóór 22 februari 2020!**

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? Doe jezelf deze week kado en ga met ons mee!

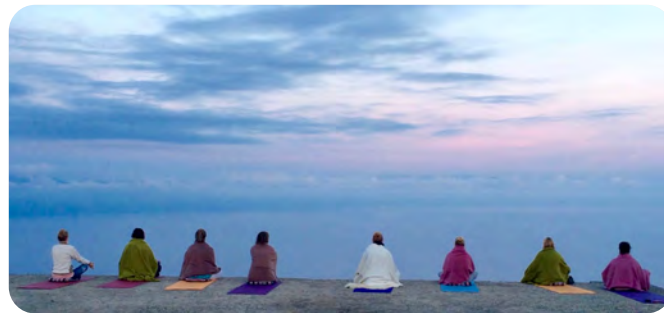


## Detoxen? What's in a name?

*Marian & ik (Marjon) hebben ongeveer alle detoxkuren die bestaan 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 de natuur in de vorm van natuurlijke pure voeding. De combinaties met de natuur, massage, yoga en de verbinding met anderen geven je kracht!*

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!

Wij koken voor je 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 ontvangt onze 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 zullen je veel tips en tops geven om te leren ontspannen!



## Massages

Tijdens de week zijn 2 lichaams-massages inbegrepen.

De massage zal volledig op jou als persoon worden afgestemd. Waar zitten de knelpunten? Welke spieren zijn verkrampd? Ter plekke wordt de vorm van massage in overleg met jou bepaald.

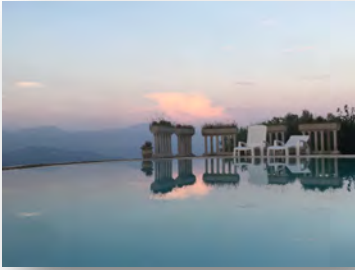
Onze ervaring laat zien dat mensen de massage als bijzondere weldadig ervaren!



## Natuurwandelingen

Tegenwoordig lezen we steeds meer over de kracht van de natuur. In Schotland schrijven huisartsen de natuur zelfs al voor in de vorm van een recept! Samen maken we prachtige wandelingen tussen eeuwenoude olijfgaarden, citroenbomen met geweldige vergezichten.

**De natuur is onze grootste krachtbron deze week!**



## Je verblijf

Je verblijft in een prachtig oud Italiaans familiehuus gelegen te midden van eeuwenoude olijfbomen met adembenemende uitzichten, waar je alle ruimte hebt om te ontspannen en waar alles mag en niets moet. Er is een enorme tuin met heerlijke ligbedden, hangmatten en terrassen waar je kunt zitten/relaxen. Het terrein is groot genoeg zodat je alle ruimte en privacy hebt om je te ontspannen. Vlakbij dit huus ligt nog een ander Italiaans huus "la Voce del Vento" oftewel 'de stem van de wind'. Hier is een zwembad aanwezig waar je gebruik van kunt maken en waar je tevens een prachtig uitzicht hebt over de vallei.

*Vóór de reis zal er een intake plaatsvinden (persoonlijk of via skype) en lever je een voedingsdagboekje in van 3 dagen zodat we een persoonlijk op-maat-afbouwschema voor je kunnen maken.*

De kosten voor dit 21-daagse (begeleid) programma bedragen € 1295,00\* (incl. btw) obv een 2-persoons kamer.

Je kunt een 1-persoons kamer reserveren voor een toeslag van € 200,00

Het bedrag is exclusief vliegticket en inclusief:

- transfers van en naar vliegveld Napels-SanGiovanni a Piro
- persoonlijk 21-daags begeleid programma
- gepersonaliseerd voedingsplan (dit doe je zelf tijdens de week met onze hulp/inspiratie).
- alle maaltijden volgens ons uitgebalanceerde plan
- 2x massage
- alle yoga en meditatielessen
- ontgiftende behandelingen
- gebruik zwembad+badlakens
- natuurwandelingen

*\* Als je aanvullend bent verzekerd, kun je 3 voedingsadviezen à € 60,00 declareren bij je zorgverzekeraar! Informeer bij je zorgverzekeraar wat je vergoeding is voor een natuurgeneeskundig consult.*

*Nu met extra vroegboek-korting van € 100,00 als je boekt vóór 22 februari 2020!*

*Je kunt via ons een ticket boeken. Wil je liever zelf boeken? Dat kan ook! Als de aankomsttijden overeenkomen kun je gewoon met de taxi meereizen vanaf Napels. Vraag naar de mogelijkheden!*

**Voor meer informatie:**

Marjon Willems: [info@natuuropjebord.nl](mailto:info@natuuropjebord.nl) - telefoon 06 123 64 661

Marian de Boer: [info@natuurvoedingstherapie.nl](mailto:info@natuurvoedingstherapie.nl) - telefoon 06 219 62 787