



Well-being yoga week | 14 – 20 mei 2022 | Oost-Algarve | Portugal

“Well-being is een staat van comfortabel, gezond en gelukkig zijn”

Verlang je naar een week waarin jouw ‘well-being’ centraal staat? Een week met yoga, mantra, meditatie, puur eten en alle ruimte om tot rust te komen? Een week met verdieping en ontspanning in een prachtige omgeving in de Oost-Algarve? Ga dan mee op deze bijzondere reis!

OVER DE WEEK: Elke ochtend om 7.00 uur is er sadhana en er zijn dagelijks verdiepende yogalessen en meditaties met als thema well-being. Tijdens de week wordt gebruik gemaakt van de technieken uit kundalini yoga, yin yoga, Osho, Lu Jong en TRE (Trauma Releasing Exercises).

Naast het programma is er voldoende ruimte om te ontspannen, te wandelen en om de omgeving te verkennen. Als onderdeel van deze week wordt een creatieve workshop aangeboden en je kunt je opgeven voor een ontspannende massage (niet inclusief).

Puur vegetarisch eten is een belangrijk onderdeel van de week. Onze kok, Michelle, kan fantastisch koken en zorgt voor heerlijke maaltijden die bijdragen aan het heilzame genieten.

DE LOCATIE: Oásis Azul is een recent gerenoveerde quinta (boerderij) in het binnenland van Moncarapacho. De quinta is rustig gelegen op een kleine heuvel met prachtige vergezichten over de vallei. Oásis Azul heeft een klein zwembad met zonneterras en een fijne tuin met hangmatten en zitjes om ultiem te kunnen ontspannen.

Vanuit de quinta zijn volop wandelmogelijkheden en het strand ligt op 7 km afstand. Wanneer je een auto huurt (evt. gezamenlijk) heb je voldoende gelegenheid om de omgeving te verkennen.

Soorten overnachtingsplekken:

Één tweepersoons appartement, comfortabel ingericht met eigen badkamer en keuken en tweepersoonsbed bestaande uit 2 losse matrassen.

Één driepersoons appartement, comfortabel ingericht met eigen badkamer en keuken en drie losse bedden.

Één caravan voor één persoon met eigen toilet en gedeelde buitendouche.

Één ingerichte eenpersoons glamping tent met gedeeld composttoilet en buitendouche.

Één eenpersoons tent met aerobed en gedeeld composttoilet en buitendouche.

De groepsgrootte bedraagt minimaal 6 en maximaal 8 personen.

DE ORGANISATIE: De week wordt georganiseerd door Sandra & Michiel, de eigenaren van Oásis Azul. *Sandra* heeft 5,5 jaar een eigen yogapraktijk in Breda gerund en woont sinds 2019 met *Michiel* in Portugal. *Sandra* heeft een passie voor yoga en is haar hele leven al bezig met alles wat met zelfontwikkeling te maken heeft. Ze heeft verschillende (yoga)opleidingen gevolgd zoals de kundalini yoga teacher training (level 1 en 2 i.o), opleiding tot yin yoga docent, lu jong docent, ademtherapeut, shiatsu masseur en yogacoach. *Sandra* zal de yogalessen verzorgen tijdens deze week.

Michiel zal er tijdens de week voor zorgen dat alles in goede banen wordt geleid. Hij zal het ontbijt verzorgen en is met zijn jarenlange horeca ervaring een echte gastheer die ervoor zorgt dat het je aan niets ontbreekt.

Michelle woont al meer dan 10 jaar in de Algarve en koken is haar passie. *Michelle* heeft gevoel voor smaak en sfeer en weet iedereen met haar kookkunsten te betoveren. De vegetarische keuken is haar specialiteit. Heb je een dieetwens? Laat het ons bij aanmelding weten. Dan wordt er rekening mee gehouden.

KOSTEN:

- Tweepersoons appartement = € 850 pp
- Driepersoons appartement = € 800 pp
- Caravan = € 750 pp
- Glamping tent = € 700 pp
- Tent = € 650
- **Early bird korting € 75 euro korting bij boeking en aanbetaling voor 1 januari 2022**

DE PRIJS IS INCLUSIEF:

- 2 tot 3 yoga-/meditatielessen per dag (Nederlands gesproken)
- 1 creatieve workshop
- 6 overnachtingen bij Oásis Azul
- 3 vegetarische maaltijden per dag incl. drankjes
- Verrassingen 😊

DE PRIJS IS EXCLUSIEF:

- De vlucht/reiskosten
- Transfer of autohuur
- Reis-/annuleringsverzekering
- Massage

AANBETALING:

De reservering is definitief na ontvangst van de aanbetaling van 50% van de totaalsom. Het resterende bedrag kan aan het begin van de week contant worden voldaan of worden overgemaakt.

ANNULERINGSVOORWAARDEN:

Tot 8 weken voor de aankomstdatum: 50% van de totale som.

Binnen 8 weken tot 2 weken voor de aankomstdatum: 75% van de totale som.

Binnen 2 weken voor de aankomstdatum: 100% van de totale som.

Wanneer covid het niet toelaat de reis uit te voeren (een negatief reisadvies) dan wordt de reis verplaatst naar een later moment. Dit uiteraard in overleg met de deelnemers.

MEER INFORMATIE OF VRAGEN?

Laat het me weten! Op onze site: www.oasisazul.pt vind je meer informatie over de locatie en de omgeving. Je kunt mij bellen, WhatsAppen of mailen.

Sandra Jacobs: 06-3358439 | ola@oasisazul.pt

