



ALL INCLUSIVE YOGA RETREAT

In samenwerking met Villa Pureza heb ik een uniek programma ontwikkeld om yoga, wellness en ontspanning te integreren aan de prachtige Spaanse kust. Een zevendaagse retreat vol uitdagingen waarbij lichaam en geest volledig aan bod komen.



CONTACT ME :

Phone : +31624539182
Website : www.sannesyogajourney.com
E-mail : sannesyogajourney@gmail.com



HET PROGRAMMA



Zaterdag

- Aankomst
- Welkom
- Brunch
- Massage
- Yin les

Zondag

- 07:30: Meditatie
- 08:00: Smoothie
- 09:00: Vinyasa Yoga
- 11:00: Brunch
- 14:00: Lunch
- 16:30: Breathing techniques
- 17:30: Yin Yoga
- 19:00: Dinner
- 21:00: Maanceremonie



Maandag

- 06:30: Meditatie wandeling + sunrise
- yoga
- 09:00: Ontbijt
- 10:30: Massages
- 13:00: Lunch
- 15:00: Massages
- 18:00: Dinner
- 19:30: Sunset yin aan het zwembad





YOGA

De all inclusive retreat met :



Een volledig op maat gemaakt programma speciaal voor jou.



Verblijf in een luxe villa met uitzicht op zee.



Een privé kok die alle maaltijden maakt .



Vliegtickets & Bagage



Dagelijkse room cleaning



Auto's beschikbaar tijdens de retreat



Dinsdag

- 08:00: Smoothie
- 09:00: Yoga op het strand
- 10:00: Ontbijt op het strand
- 11:00 Suppen op de Middellandse Zee & Vrije middag

Woensdag

- 07:30: Meditatie
- 08:00: Smoothie
- 09:00: Hatha
- 11:00: Brunch
- 14:00: Lunch
- 15:00: Caminito del Rey
- 19:30: Dinner
- 21:00: Sunset yoga op het strand



Donderdag

- 07:30 Meditatie
- 08:00 Smoothie
- 09:00 Vinyasa Yoga
- 11:00 Brunch
- 14:00 Lunch
- 15:30 Acro yoga/ asana clinic
- 19:00 Schrijven
- 19:30 Feestelijk dinner

Vrijdag

- 09:00: Hatha Yoga
- 11:00 Uitchecken
- Afscheid
- Rondleiding Malaga (Afhankelijk van de vliegtijden)

Take time to do what makes your soul happy.

