



Yoga Retraite 'over grenzen' Italië 2016

Ontdek, verken, verwonder, omarm en beleef!

Wil je meer helderheid en kracht ontwikkelen en de waan van alledag achter je laten? Even stilstaan met aandacht is soms nodig om vooruit te komen. Het volgen van deze retraite geeft je ruimte om stil te staan bij hoe het nu is en zicht op waar jij voor wilt staan en gaan in je leven. Onze ervaring heeft ons geleerd dat yoga zowel mannen als vrouwen meer duidelijkheid geeft over eigen emoties en wensen. Training van je lichaam en geest zorgen voor een krachtigere manifestatie van wie jij bent in de buitenwereld. Bewustwording van je lichaam, gedachten en emoties zullen er in deze bijzondere week, omringd door ruimte, stilte en natuur, voor zorgen dat je gewoontepatronen waar je vanaf wilt, kunt doorbreken.

Het dagelijkse programma bestaat uit een ochtendopening, yogasessies, meditaties, wandelingen en een avondafsluiting. De weken worden begeleid door professionele yogaleraren. Meer informatie over deze weken, de begeleiders, hun achtergrond en expertise kun je vinden op onze site www.sentiero-reizen.nl onder yoga.

De retraites worden gegeven in het, in vele opzichten, rijke Italië. Hoog gelegen op een heuvelrug, op de grens van Umbrië en Toscane, is Casa Faulle je thuis tijdens je verblijf. Vanaf deze nederzetting kijk je uit over een vallei op de duizendenjaren oude, van oorsprong Etruskische stad, Cortona. Vanaf Casa Faulle kun je s' avonds de zon onder zien gaan. De maaltijden worden bereid door onze Italiaanse kok Valentina. Zij gebruikt uitsluitend biologische producten die in een straal van 15 km rondom Faulle zijn geproduceerd. Meer informatie over de accommodatie vind je op www.casafaulle.com.



Aanbod

De 7-daagse week in juni kost 995,- en de prijs voor 6-daagse retraite in september is 849,-. Dit is inclusief de begeleiding (o.a. de yoga- & meditatiessessies), een wandel- en cultuur-historische gids, overnachting, ontbijt, lunch, diner en lokaal vervoer. De kosten van je reis zijn voor eigen rekening. Per retraite zijn er 10 plaatsen beschikbaar. We nodigen je uit om ervoor te kiezen jezelf de ruimte te geven. Je kunt je inschrijven op onze site onder contact.

Data 19 t/m 25 juni 2016 en 8 t/m 13 september 2016

Meer info: Martha Lettenga contact@paraat.info

