



Lieve yogi,

Allereerst ontzettend leuk dat je interesse hebt in de yoga-retraite en het daarmee gepaarde vertrouwen in mij, dank daarvoor. Ik hoop dat we met een mooie groep mensen de retraite kunnen verwezenlijken. De groep zal bestaan uit maximaal acht deelnemers.

De retraite zal plaatsvinden in **Spanje aan de Costa Brava, om precies te zijn in Roses, Canyelles Petites**. Een heerlijke plek die ik goed ken en waar ik je later meer over zal vertellen.

### **Save the dates – voorjaar & najaar**

Er zijn twee opties voor de retraite week:

**voorjaar: 7-14 mei en najaar: 1-8 oktober.**

Dit valt buiten het hoogseizoen en de schoolvakanties en is daardoor voordeliger te organiseren. Daarnaast is het in die tijd in Canyelles een stuk rustiger. De dinsdag als start- en einddag heeft te maken met de vluchten op Girona; op deze dagen zijn de goedkoopste directe retourvluchten. Geef duidelijk aan voor welke week je je wilt aanmelden.



### **Wat gaan we doen?**

Inhoudelijk wil ik elke dag starten met een milde fysieke warming-up en een ochtendduik in zee alvorens aan het ontbijt te beginnen. Daarna volgen elke dag twee yoga- en/of meditatie sessies. Om jullie kennis te laten maken met dit mooie gebied wil ik graag een aantal activiteiten toevoegen; onder andere een wandeling naar een duizendjaar oude olijfbom, een bezoek brengen aan een natuurpark met dolmen en menhirs en suppen op zee. We zullen ook veel wandelen en hiken.

### Locatie en kosten

Ik heb in Canyelles de beschikking over **twee helften van een spaans familiehuus**. Beide huizen worden ook als zodanig gebruikt en niet verhuurd aan derden. Verwacht dus geen luxe suites, maar wel knusse en persoonlijke gezelligheid.

De slaapkamers bestaan uit twee privékamers, twee tweepersoonskamers (twee één-persoonsbedden) en een kamer met vier éénpersoonsbedden. Om de huizen liggen meerdere terrassen, dus je hebt ook buiten de gelegenheid je even terug te trekken met bijvoorbeeld een boek. De huizen liggen tweehonderdvijftig meter lopen van het strand.

Beide huizen hebben twee badkamers, twee toiletten en drie slaapkamers:

○ Kamer met vier éénpersoonsbedden	1 kamer	€945,- pp
○ Tweepersoonskamer met een tweepersoonsbed	2 kamers	€995,- pp
○ Privékamers	2 kamers	€1170,- pp



Deze prijzen zijn inclusief ontbijt en diner. **Lunches zijn voor eigen rekening.** Indien er eten over is van de avondmaaltijd is het mogelijk deze als lunch te nuttigen. Tevens is er een kleine supermercado op honderd meter afstand waar je zelf kan halen wat je wilt. Er is ook tijd en ruimte om uit lunchen te gaan.

Tijdens de week lijkt het me leuk om met de groep een tweetal lokale restaurants te bezoeken, dit zal een lunch en een diner zijn, die zijn dan ook **voor eigen rekening.** **Verder is alles inbegrepen in bovenstaande prijs.**

### De reis

De heen- en terugreis zijn voor eigen rekening. <http://www.skyscanner.nl/>

Girona Airoport ligt ongeveer 80km van Roses af. **Het transfer van het vliegveld naar Canyelles is bij de prijs inbegrepen** en zal ik zorg voor dragen. Het is ook mogelijk met de auto te komen. De reis is ongeveer 1400km en kost gemiddeld €550,- per auto. Laat het me weten als dit je wens is en dan kan ik je in contact brengen met andere auto-reizigers zodat jullie eventueel de kosten kunnen delen. In Canyelles is parkeren gratis.

Tot zover. Ik hoop dat je meegaat!

Op mijn website staat de promovideo die gemaakt is van de retraite in juni 2023.

[www.studioeigenwijs.com](http://www.studioeigenwijs.com)

Namasté, Cathelijne

