



6-daagse Yoga en Meditatie reis met Sylvia

Quinta da Calma, Almancil, Portugal

Dag 1: Aankomstdag (zaterdag)

09.30 uur	Kennismaking en introductie programma met kruidenthee in de relax 'Connect'-lounge, daarna rondleiding
11.00 uur	Uitgebreide vegetarische brunch met warme en koude Gerechten.
14.00 uur	Inchecken
17.00 - 18.30 uur	Combinatie van chakra yoga en hatha yoga met daarin mantrameditatie, ontspanning en visualisatie
19.00 uur	Gezamenlijk vegetarisch 3-gangendiner

Dag 2 t/m 5

07.30 - 08.00 uur	Klein (fruit) ontbijt
08.00– 09.30 uur	We beginnen bij zonsopkomst met de zonnegroet (indien mogelijk buiten), aansluitend is er een meditatiesessie. <i>Inclusief op maandag dezelfde yogales op het strand aan zee, waar we met een taxibusje naar toe gaan.</i>
10.00 uur	Uitgebreide vegetarische brunch met warme en koude gerechten

De middag is vrij voor ontspanning; lezen, wandelen, zwemmen, massage.

Optionele mogelijkheden:

- Vissersplaatsje Olhao; lange zeepromenade, vismarkt en smalle straatjes om te flaneren
- Markthal van Loulé, een Arabische droom!
- Milreu; opgraving van een groot Romeins thermencomplex en een heidense tempel, een bijzondere krachtplek!

17.00 – 18.30 uur	Combinatie van chakra yoga en hatha yoga met daarin mantrameditatie, ontspanning en visualisatie
-------------------	--

19.00 uur	Gezamenlijk vegetarisch 3-gangen diner
-----------	--

Dit programma is onder voorbehoud van beschikbaarheid, wijzigingen en kennelijke vergissingen, hier kunnen geen rechten aan ontleend worden.
De afbeeldingen zijn sfeerbeelden uit de regio of van de accommodaties waar u naar toe gaat reizen, hier kunnen geen rechten aan ontleend worden.