



Hotel GaloMar, Galo Resort ****, Caniço, Funchal, Madeira

YOGA & WANDELEN RETREAT MET SYLVIA

ZATERDAG 21 SEPTEMBER

- o 10:00 Aankomst
- o 11:00 Kennismaking in Capoeira Bar met daarna een korte rondleiding
- o 13:00 Evt. lunch (niet inclusief)
- o 16:30 – 18:00 Yogaworkshop
- o 18:30 Diner

ZONDAG 22 SEPTEMBER

- o 08:00 Ontbijtbuffet restaurant Atlantis
- o 09:30 Vertrek naar start yogawalk Path of Levada dos Marocos
- o 10:00 Yogawalk + aansluitend samen wat drinken
- o 12:00 Terug naar hotel
- o 13:00 Evt. lunch (niet inclusief)
- o 16:30 – 18:00 Yogaworkshop
- o 18:30 Diner

MAANDAG 23 SEPTEMBER

- o 08:00 – 09:30 Zonnegroet en meditatieworkshop
- o 09:30 Ontbijtbuffet restaurant Ondamar (hotel Galosol)
- o 13:00 Evt. lunch (niet inclusief)
- o 14:30 Vertrek naar start yogawalk Frio Ribeira - Balcous
- o 15:00 Yogawalk + aansluitend naar relaxoord
- o 17:00 Terug naar hotel
- o 18:30 Diner

DINSDAG 24 SEPTEMBER

- 08:00 – 09:30 Zonnegroet en yogaworkshop
- 09:30 Ontbijtbuffet restaurant Ondamar (hotel Galosol)
- 13:00 Evt. lunch (niet inclusief)
- 16:30 – 18:00 Yogaworkshop
- 18:30 Diner

WOENSDAG 25 SEPTEMBER

- 08:00 Ontbijtbuffet restaurant Atlantis
- 09:30 Vertrek naar start yogawalk Referta – Castelejo
- 10:00 Yogawalk (2 uur – 5,5 km)
- 12:00 Terug naar hotel
- 13:00 Evt. lunch (niet inclusief)
- 16:30 – 18:00 Yogaworkshop voetmassage
- 18:30 Diner

DONDERDAG 26 SEPTEMBER

- ± 08:00 Vertrek naar airport