



Longevity Cegonha Country Club****, Vilamoura, Portugal

MINDFULNESS RETREAT

WOENSDAG 12 JUNI

- Vanaf 15:00 Check-in bij het hotel
- Vrije tijd

DONDERDAG 13 JUNI – ZONDAG 16 JUNI

- 08:30 Ontbijt
- 09:30 – 11:30 Ochtend mindfulness sessie
- 12:30 Lunch (niet inclusief)
- 13:30 – 17:00 Vrije tijd
- 17:00 – 19:00 Middag mindfulness sessie
- 19:30 Diner (niet inclusief)

MAANDAG 17 JUNI

- 08:30 Ontbijt
- Tot 12:00 Uitchecken bij het hotel