

Yoga in la bella Italia – 8 dagen – puur genieten!



Even weg uit de drukte van je dagelijkse bestaan? Om rust, inspiratie en nieuwe energie te vinden? Dan ben je van harte welkom in Italië! Voor een verwenvakantie met iets extra's. Speciaal voor jou. Omdat je gezond leven belangrijk vindt en je waarde hecht aan kleinschaligheid, kwaliteit en persoonlijke aandacht. In een landschap om van te dromen...

Ademloos genieten Yoga niet als doel maar als middel om tot rust te komen. Dat is het uitgangspunt van deze yoga vakantie. Een week om te ontspannen, nieuwe energie op te doen en te genieten van al het goede dat Italië te bieden heeft.

Boordevol Inspiratie Een week met tal van activiteiten maar ook met momenten van bezinning. Gewoon aan tafel, genietend van de kwaliteit van het eten, het gezelschap van gelijkgestemden en de rustgevende atmosfeer van een warme zomeravond met uitzicht over de wijnvelden. Juist de combinatie van lichamelijke inspanning en mentale ontspanning maakt deze vakantie zo waardevol.

Buon appetito Yoga in een prachtige studio midden in de natuur, met de zuivere lucht om je heen en de zon op je huid. Dat is een weldadige combinatie! Elke les wordt afgesloten met ontspanning, een korte meditatie en met prachtige muziek. Ondertussen is de kok in de keuken volop bezig met de voorbereiding van de lunch en staat er een mooi gedekte tafel al op je te wachten, heerlijk toch?

Rust en ontspanning In de lessen werken we met elementen uit verschillende yogastijlen, afgewisseld met rust en diepe ontspanning. Geen yoga ervaring? Dat is geen probleem, de inhoud van de lessen wordt afgestemd op de vraag en ervaring van onze gasten, zodat iedereen kan meedoen op zijn of haar niveau.

Afwisselend Naast het dagelijkse yoga programma kun je onder het motto 'niets hoeft maar alles mag' deze week ook kiezen uit diverse activiteiten zoals een wandeling, een boottocht op het Gardameer, winkelen in Riva

del Garda of een bezoek aan de stad Verona met haar beroemde opera. De keuze is aan jou!

Mediterrane sfeer Maar misschien geef je de voorkeur aan een weldadige massage of een uurtje in de sauna. Of kies je ervoor je over te geven aan de oase van rust op het landgoed. Heerlijk met een boek onder een parasol, schommelend in een hangmat en nippend van een koel glas witte wijn. Dat is het Italiaanse 'dolce far niente' op haar best, oftewel puur genieten van het 'zoete niets-doen' en het leven zoals het zich aandient...

Sfeervol & uitnodigend Tijdens deze volledig verzorgde vakantie verblijf je op landgoed Maso Michei (de thuishaven van LaContessa) precies tussen het Gardameer en de operastad Verona. Een landgoed waar de kwaliteit van het Italiaanse leven in ere wordt gehouden met aandacht voor natuur, duurzaamheid en eerlijke lokale producten. Hier logeer je in het volledig gerenoveerde landhuis met acht sfeervolle kamers, een intieme woonkamer, en een kleine sauna. Buiten kijk je uit over de wijnvelden en kun je genieten van het indrukwekkende berglandschap. Een plek waar het nog echt stil is en waar de natuur zich van haar mooiste zijde laat zien..

Reisdata en info Je kan een week deelnemen in de periode van mei tot half oktober, ik zal er zelf les geven van 5 mei tot 12 mei en van 12 mei tot 19 mei 2019. Voor prijs-info en boekingen kun je mij benaderen maar je kan het ook via de site van la Contessa doen, www.lacontessa.eu. Als je mijn naam noemt krijg je een korting en hoef je de transferkosten van en naar het vliegveld niet te betalen.

Gun jezelf in 2019 een week met een gouden randje! info@yoga-sharon.com

