

6 - 7 - 8 OKTOBER 2020

VEGAN YOGA RETREAT

Kom jij ook?



**YOGA | MEDITATIE | VEGAN |
WORKSHOPS**

Georganiseerd door In-Jou Yoga en Farah's Table

Locatie: Finca Vrij, Scharendijke

Vegan Yoga mid-weekend Zeeland

6, 7 en 8 oktober 2020

Kijk je uit naar een paar dagen van totale ontspanning? Even goed voor jezelf zorgen door middel van yoga en gezond en lekker eten? Dan is dit vegan yoga retreat echt wat voor jou!

Rebecca van In-Jou Yoga en Farah van Farah's Table zorgen ervoor dat je tijdens het retreat kan ontspannen en weer kan verbinden met jezelf en de natuur. Deze 3 dagen staan helemaal in het teken van yoga en vegan eten. Dit retreat is een cadeautje aan jezelf want er worden heerlijke en gezonde maaltijden voor je gekookt en de yoga/meditatie zorgen wij ervoor dat je helemaal kan ontstressen. Daarnaast ga je zelf ook in de keuken aan de slag om de kneepjes van het plantaardig koken te leren.

Na deze dagen ben je weer helemaal ontspannen en keer je vol nieuwe energie en een dosis nieuwe positieve vaardigheden terug naar huis.

Naast de yoga en de kookworkshops is er natuurlijk ook nog genoeg tijd voor jezelf. In je vrije uurtjes kun je bijvoorbeeld genieten van de prachtige privé tuin van wel 5000 vierkante meter, lekker gaan wandelen of een goed boek lezen in de orangerie.

We kiezen voor een kleinschalige retreat zodat er veel ruimte is voor persoonlijke aandacht en verbinding met elkaar.

Je hoeft geen ervaring met yoga of vegan koken te hebben. Iedereen is welkom.

Locatie

Het retreat vindt plaats op de mooie en sfeervolle locatie van Finca Vrij in het altijd prachtige Zeeland. Door de locatie waan je jezelf gelijk in vakantie sferen.

De Finca heeft een heerlijke tuin, waarbij een deel ingericht is volgens permacultuur en beschikt ook over een vuurplaats. De orangerie is sfeervol ingericht en een perfecte plek om bijvoorbeeld even een boek te lezen.

De appartementen bevinden zich in het naastgelegen gebouw.

De Finca beschikt over luxe appartementen met allemaal een eigen badkamer en toilet. Je deelt het appartement met twee anderen (Let op: je hebt geen privé slaapkamer).

De Finca vind je op onderstaand adres:
Kappelleweg 29a
4322 NG Scharendijke

Nieuwsgierig naar de locatie? Neem een kijkje op www.fincavrij.nl

Programma

Dinsdag 6 oktober kom je op eigen gelegenheid naar de Finca (denk aan de optie om te carpoolen). Je bent vanaf 16.00 welkom zodat je even de tijd hebt om te settelen.

Het programma hieronder is een richtlijn en kan nog afwijken. Donderdag gaat iedereen weer tussen 16.00 en 17.00 uur naar huis en kan je vegan lekkernij wat je de laatste workshop gemaakt hebt mee naar huis nemen. Dit zorgt ervoor dat thuis nog even kan nagenieten.

Dinsdag
16.00 Aankomst met welkomstdrankje en hapje

18.00 Mini meditatie
18.30 Avond eten
20.30 Yoga talk en yin yoga
22.00 Dag afsluiting

Woensdag

07.00 Innerflow yoga (mix van meditatie, ademhaling en houdingen)
09.00 Ontbijt (voor de ochtend yoga is er fruit beschikbaar)
10.00 Vrije tijd
11.00 Vegan kookworkshop
13.00 Lunch
14.00 Vrije tijd (optie: Vinyasa yoga sessie)
16.00 Geleide meditatie
16.30 Mini kookworkshop
18.30 Diner
20.30 Yoga talk en yin yoga
22.00 Dag afsluiting

Donderdag

07.00 Innerflow yoga (mix van meditatie, ademhaling en houdingen)
09.00 Ontbijt (voor de ochtend yoga is er fruit beschikbaar)
11.00 Geleide meditatie
13.00 Lunch
14.30 Vegan kookworkshop
16.00 Naar huis

Prijs

Early bird prijs (opgeven tot 1 april): €365,-
Reguliere prijs (vanaf 1 april): €395,-

Wat krijg je?

Dit zit er allemaal in de prijs inbegrepen:

- luxe appartement met eigen sanitair (gedeeld met 2 andere gasten)
- welkomstdrankje en hapje
- 5 yoga sessies
- 3 meditaties
- 3 vegan kookworkshops
- 2 x diner
- 2 x ontbijt
- 2x lunch
- Onbeperkt thee en water
- Onbeperkt fruit

Wij nodigen je graag uit om met ons mee te gaan.
Schrijf je in door een mail te sturen naar veganyogaretraite@gmail.com

Inschrijven vanaf 1 februari. We behandelen de inschrijvingen op chronologische volgorde.

*Het retreat gaat gegarandeerd door met een minimum van 10 personen.