

# DETOX-YOGA-RETREAT ITALIË

10 T/M 16 JUNI 2018 (VOL)  
19 T/M 25 JUNI 2018



*Al vaak is de leefwijze bestudeerd van de mediterraneë, zo ook het natuurpark van Cilento. De bewoners van deze streek hebben niet zoveel gezondheidsklachten als bij ons. Hier leeft men nog puur, eet men seizoensgebonden en alles gaat tranquilo...of beter gezegd: relaxed! Men neemt het leven zoals het komt..., Het park staat op de wereld-erfgoedlijst van Unesco, dat het gebied beschermd.*

Inclusief 21-dagen begeleiding



Puur eten



Yoga



Massage



Natuurwandelingen

**EEN HEERLIJKE WEEK VOOR JEZELF OM HELEMAAL TOT RUST TE KOMEN  
EN TE LEREN ETEN WAT BIJ JE PAST!**

In dit prachtige gebied is in de verste verte geen fabriek te bekennen, de lucht is hier fris en schoon. En dat voel je in je longen, maar ook aan je huid! De combinatie van zuivere berglucht met een warme doch frisse zeebries doet blijkbaar wonderen... Bovendien ervaar je zoveel ruimte om je heen, je kunt werkelijk kilometers ver weg kijken, waardoor er letterlijk ook ruimte in jezelf ontstaat. Is dat niet mooi? Zou het niet fantastisch zijn, als jij jezelf 7 dagen detoxen en yoga in Cilento kado doet? Gewoon alleen voor jou...omdat je letterlijk en figuurlijk bij moet tanken?



## DETOXEN? WHAT'S IN A NAME..?

Tegenwoordig is het zeker geen luxe, maar eerder een must om te detoxen of te vasten. Dit houdt je immers vitaal en gezond. Detoxen of vasten is een bewustwording van wat je lichaam allemaal te verwerken krijgt. En nog veel belangrijker: wat jij allemaal vasthoudt en onder onze begeleiding los kunt laten met een door ons op maat gemaakt detox-plan! *Zeker weten dat jij je na de detox weer helemaal schoon, opgeruimd en helder voelt!*

Bij detoxen denken we meestal aan het drinken van sapjes en darmreinigingen. Marian & ik (Marjon) hebben ongeveer alle detoxkuren die er maar te verkrijgen zijn uitgeprobeerd. We zijn zelfs een professionele opleiding gaan volgen tot detoxcoach! Omdat we onze kennis willen delen mbt detoxen hebben we ons eigen programma geschreven: Wij geloven in de kracht van Puur Eten en de kracht van natuurlijke voeding in combinaties met massage, yoga en natuur. En je hoeft gelukkig ook niet de hele dag groene soepjes of sapjes te lurken, daar krijg je alleen maar stress van.

**PROGRAMMA:** De dagen in Italië is een onderdeel van een 21-daags detoxprogramma. De af- en opbouwdagen volg je thuis (onder begeleiding).

Er wordt voor je gekookt met uitsluitend natuurlijke pure voeding wat uiteraard bij detoxen past. Je gaat genieten van overheerlijke ontbijten, sappen, soepen en eenvoudige maar smaakvolle maaltijden. We koken meestal gewoon in jouw bijzijn en je krijgt lekkere recepten! Dat inspireert je om zelf aan de slag te gaan als je weer thuis bent.



## YOGA

In een yoga-les gebruiken we het lichaam en de ademhaling om ons sterker te maken en te ontspannen. Door de beoefening van yoga word je je meer bewust van je lichaam en geest en dus ook van spanningen in je lichaam.

De yoga tijdens deze week ondersteunt de detox en zal je in staat stellen om alle spanning en stress los te laten. Onze yoga-docentes tijdens de weken zijn afwisselend: Manon Steenbeek van [Yogable!](#) en Chantal van Scherpenzeel van [inner-qi](#)

Zij zullen ervoor zorgen dat jij je helemaal gedragen voelt!



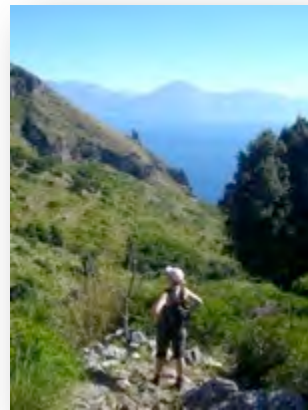
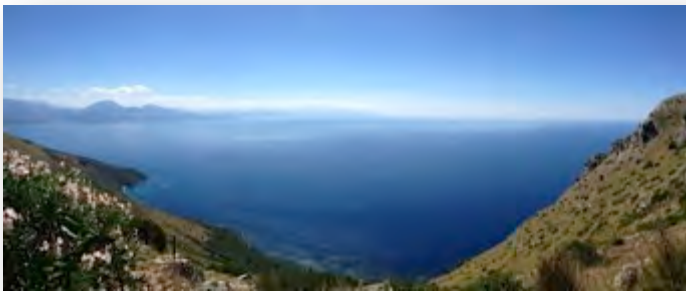
## MASSAGE

Tijdens de week is een lichaamsmassage van 1 uur inbegrepen. De massage zal volledig op jou als persoon worden afgestemd. Het is dan ook een holistische massage waarbij er aandacht is voor het lichaam én de geest.

De vorm van de massage bepalen we in onderling overleg.

Massage stimuleert het zelf-herstellend vermogen van het lichaam. De bloedsomloop wordt gestimuleerd, afvalstoffen worden sneller afgevoerd, spanningen in het lichaam verdwijnen en fysieke en energetische blokkades worden opgeheven.

Losse massages kunnen ter plekke bijgeboekt worden!



## NATUURWANDELINGEN

Om de dag (in totaal 3x) maken we prachtige wandelingen in de streek tussen eeuwenoude olijfgaarden, citroenbomen, maar ook langs de prachtige ongerepte kust van Cilento. De natuur is onze grootste krachtbron deze week!



## JE VERBLIJF

Je verblijft in een prachtige omgeving temidden van eeuwenoude olijfbomen met adembenemende uitzichten, waar je alle ruimte hebt om te ontspannen en waar alles mag en niets moet.

Het appartement/huis is van Nederlandse eigenaren en voorzien van alle gemakken. In dit appartement/huis en op het terrein (1,5 hectare) kun je heerlijk ontspannen. Er is een zwembad aanwezig met ligstoelen, waar je onbeperkt gebruik van kunt maken. De massages zullen hier plaatsvinden alsmede de yogasessies.

Vlaktbij het verblijf (5 minuten lopen) ligt nog een ander Italiaans huis "la Voce del Vento" oftewel 'de stem van de wind'. In de olijfgaard met zijn eeuwenoude bomen (400-600 jaar oud) zijn mooie beschutte plekken met hangmatten waar je heerlijk kunt relaxen... of wat dacht je van lekker luieren in een Stingray hangtent? Een fantastische ervaring!

Ook hier is een zwembad met ligstoelen aanwezig. Het kan zomaar zijn, dat -terwijl jij in het water dobbert en relaxed- je gezelschap krijgt van de zwaluwen, die ook dankbaar van de gelegenheid gebruik maken om even af te koelen.

Vóór de reis zal er een intake plaatsvinden (persoonlijk of via skype) en lever je een voedingsdagboekje in van 3 dagen, zodat we het e.e.a. op elkaar kunnen afstemmen.

**De kosten voor dit 21-daagse (begeleid) programma: € 1150,00\***

*\* als je aanvullend bent verzekerd kom je in aanmerking voor een gedeeltelijke vergoeding!*

### DIT IS INCLUSIEF:

- vliegtickets, transfers in Italië, verblijf in een eigen kamer + faciliteiten
- 21-daags programma met begeleiding
- alle maaltijden, sappen
- massage van 1 uur
- alle yoga en meditatielessen
- ontgiftende behandelingen
- gebruik zwembaden+handdoeken
- natuurwandelingen
- voedingsadviezen

### INFORMATIE:

Marjon Willems [info@natuuropjebord.nl](mailto:info@natuuropjebord.nl) - telefoon 06 123 64 661

Marian de Boer [info@natuurvoedingstherapie.nl](mailto:info@natuurvoedingstherapie.nl) - telefoon 06 219 62 787