

6- DAAGSE

*Yoga & You -time*  
**RETREAT**

**26 T/M 31 MEI 2024**



MONTE MARIA PRATAS, CAJADOS

6 dagen YOU-TIME, tijd voor jezelf.  
Niets moeten, opladen & genieten in  
Portugal.





## Het verblijf & de omgeving

Het huis Monte Maria Pratas is gelegen in Cajados, een rustig dorp, op zo'n 40 minuten van Lissabon.

Cajados ligt op 15 minuten afstand van Sétubal; een authentieke Portugese stad gelegen aan de kust.

In het dorp vind je op zo'n 2 km afstand een goed gesorteerde supermarkt gerund door de lokale bevolking.







# Yoga, rust en ontspanning

Yoga is tijd nemen voor jezelf, even pauzeren, inchecken bij jezelf en jezelf een moment gunnen om **“gewoon even te ademen”**.

Yoga is een investering in jezelf, om je (weer) energiek te (gaan) voelen en “lichter” door het leven te gaan. Het is de sleutel naar ontspanning.

De yogalessen tijdens het retreat zijn afwisselend maar voor iedereen toegankelijk en de lessen passen bij het moment van de dag. Tijdens de lessen wordt aandacht besteed aan ademhaling, meditatie en ontspanning.

De yogalessen vinden plaats rondom Monte Maria Pratas. Deze retreat is voor iedereen geschikt en het is niet nodig eerder yoga te hebben beoefend. De ervaren docent stemt de lessen af op het niveau van de deelnemers. Alle lessen zijn vrijblijvend, deelnemen is niet verplicht, je bent vrij om te doen waar jij zin in hebt.





# Het programma

**Dagelijks wordt in de ochtend- en avond een yogales van ca. 75 min. aangeboden. Uiteraard is het geheel vrijblijvend om deel te nemen aan de sessies. Jij kiest wat op dat moment bij jou past!**

## **Ochtend yogasessies**

De ochtend yogasessie bestaat uit een actievere Yoga Flow, een rustigere Easy Yoga Flow en eenmaal een ademsessie.

De asana's (yogahoudingen) zijn bij de Easy Flow wat meer gericht op stretch, balans en ontspanning. Bij de Yoga Flow komt er ook meer krachtopbouw bij. Tijdens de dynamische yoga wisselen verschillende asana's (houdingen) elkaar af op het ritme van de adem. De nadruk ligt in deze les op het vergroten van (innerlijke) kracht, concentratie en uithoudingsvermogen.

Je wordt meegenomen in een stroom van houdingen, zodat je een beter lichaamsbewustzijn en flexibiliteit kunt ontwikkelen en je geest kunt voorbereiden op de dag.

## **Middag**

Vrij in te vullen, zie ook **programma-overzicht**.

## Avond Yogasessies

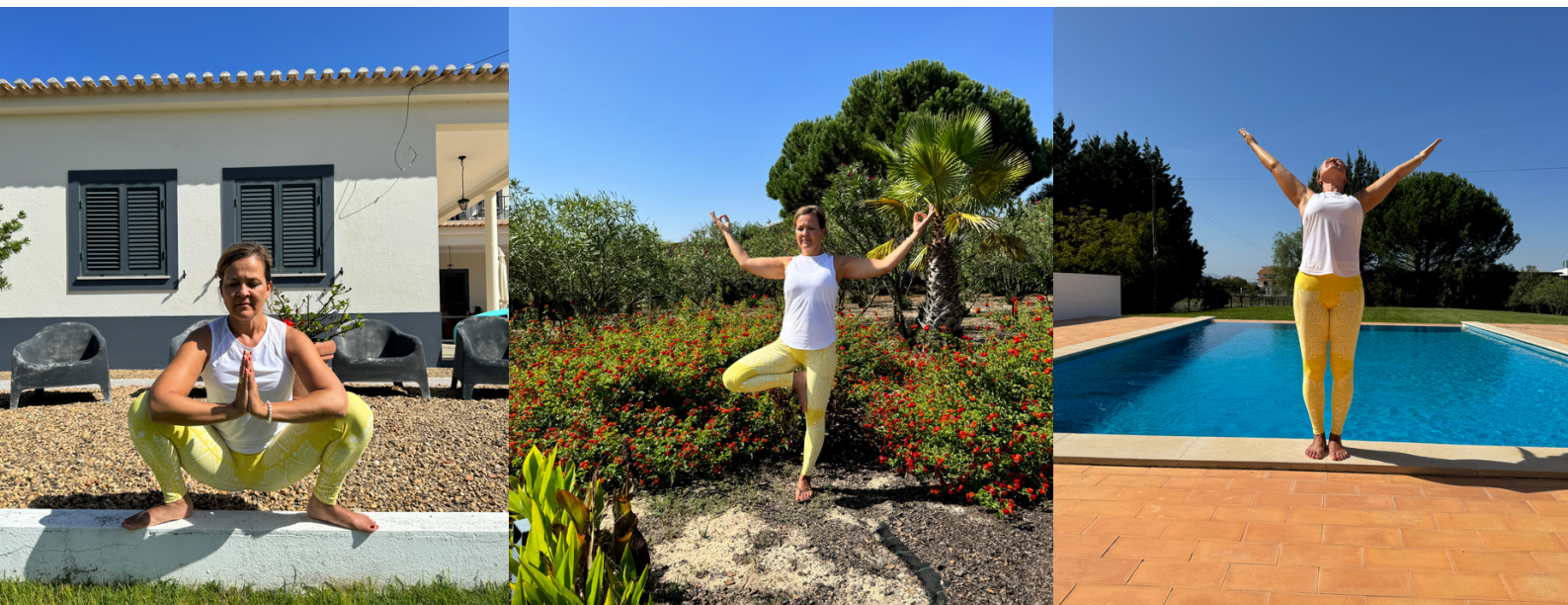
De yogasessie in de avond zal meer bestaan uit rustgevende yin-yoga en een yang-yin-yoga of Yoga Nidra.

Yin yoga is mindful. Het is een rustige yogavorm waarbij de asana's langer aangehouden worden. Het is er vooral op gericht om de pezen, bindweefsel en gewrichten te versterken en te versoepelen. De yogalessen zijn toegankelijk voor zowel beginners als gevorderden.

Yoga Nidra wordt ook wel yoga van de slaap genoemd. Hoewel deze omschrijving niet helemaal klopt omdat het juist niet de bedoeling is dat je tijdens een Nidra sessie in slaap valt; je lichaam is in diepe rust maar je bewustzijn is nog wakker en hoort tijdens een sessie nog wel wat er gezegd wordt.

Wanneer we wakker zijn, bevinden onze hersenen in een bèta staat. Tijdens een yoga Nidra sessie gaan onze hersenen van de bèta staat, via de alpha naar de theta staat. In deze laatste staat bevind je je ook wanneer je in diepe meditatie bent. Je bent volledig ontspannen en je staat open voor creatieve ideeën en herinneringen. Ook is je intuïtieve vermogen in deze staat erg sterk.

NB. Een uur aan Yoga Nidra staat gelijk aan ongeveer 3 á 4 uur slaap.





# Het programma-overzicht

## Dagschema

- Vanaf 07:30 Thee, yoghurt en (gedroogd) fruit
- 08:00 Meditatie, pranayama, (Easy) Yoga Flow, Yin Yang Yoga
- 09:30 Ontbijt (buffet)
- 10:30 Free time
- 13:30 Lunch (buffet) / Middag thee
- 17:00 Avond les  
(Easy Flow Yoga, Yang/Yin, Yin/Restorative, Yoga Nidra)
- 19:30 Dinner (buffet)

## Wat is nog meer mogelijk:

- Individuele Adem sessie (meerprijs)
- Individuele coach sessie (meerprijs)
- Inspiratie workshop (meerprijs)
- Gebruik zwembad
- Wandelen
- Bezoek Lissabon
- Bezoek Sétubal Boulevard & stad
- Troja (strand), oversteek met pond



# Over de docent



**Angelique Monteiro** is een (gecertificeerde) ervaren yogadocent met meer dan 750 uur Teacher Training in meerdere yogavarianten en heeft meer dan 3000 uur leservaring. Angelique runt een eigen yogastudio en bracht de afgelopen jaren met passie door met delen van de yoga-voordelen.

Angelique doceert op een eclectische wijze yoga, die is gebaseerd op samengebrachte stijlen en diverse invloeden en hoopt de studenten met vriendelijkheid en toewijding te inspireren en te begeleiden op een reis van welzijn en zelfkennis.

**"GET OUT OF YOUR HEAD AND INTO YOUR HEART. THINK LESS, FEEL MORE!"**



# Info & prijzen

**Prijzen per persoon 26 t/m 31 mei 2024.**

**Early bird tot en met 15 maart 2024 (Daarna plus € 50,- p.p.):**

**TYPE A (3x):**

Actief Yoga & You-lid € 789,-\*\* / Niet-lid: € 839,-\*\*

(2 pers. kamer, 2x eenpersoonsbed, gedeelde badkamer)

**TYPE B (1x):**

Actief Yoga & You-lid: € 879,-\*\* / Niet-lid: € 929,-\*\*

(2 pers. kamer, tweepersoonsbed, eigen badkamer)

**TYPE C (1x):**

Actief Yoga & You-lid: € 947,-\*\* / Niet-lid € 997,-\*\*

(2 pers. kamer, tweepersoonsbed, eigen badkamer)

\*\* Op basis van 2 personen

Toeslag 1 pers. per kamer bedraagt respectievelijk

€ 350,- / € 400,- / € 425,-.

Bovenstaande prijs is per persoon & inclusief eten, drinken, snacks en lessen/workshops.

**Exclusief**

- Vliegticket (Transavia ca. € 250,- retour)
- Transfers van en naar de luchthaven (Extra bij te boeken)
- Toeristenbelasting €1,- per persoon per dag (de eerste week)
- Kosten voor evt. extra activiteiten.

# Boeken & betalen

## **Aankomst per vliegtuig**

Luchthaven: Lissabon Airport (LIS).

Luchthaventransferservices zijn beschikbaar tegen een toeslag van €90,- per persoon, €130,- voor 2 personen, €160,- voor 3 personen. Vooraf reserveren vereist.

**Je kunt jouw plekje boeken door een e-mail te sturen naar [info@yogaandyou.nl](mailto:info@yogaandyou.nl) Bij de boeking geldt een aanbetaling van €400,- .**

Na ontvangst van jouw boeking sturen wij je zo snel mogelijk een boekingsbevestiging met daarin een link voor deze aanbetaling. Je ontvangt daarna later een aparte e-mail voor de restbetaling, deze dient uiterlijk 10 weken voor aanvang van het retreat te zijn voldaan. Het is eventueel ook mogelijk om het totaalbedrag ineens te voldoen. Restitutie is niet mogelijk.



# Reisspecificatie

**Groepsgrootte:** minimaal 5 en maximaal 10 deelnemers

**Data:** 26 t/m 31 mei 2024

## **Inclusief:**

- 5 nachten accommodatie
- 4 keer een ochtend yogasessie (ca. 75 min.), 1 keer een ochtend ademsessie en 4 keer een avond yogasessie (ca. 75 min.).
- Gebruik van een zit- en woonkamer, het zwembad en de tuin
- Dagelijks ontbijtbuffet, lunch(pakket) en diner(buffet)
- De hele dag thee, fruitwater en fruit

## **Aankomst en vertrektijd:**

Wij ontmoeten jou graag zaterdag 26 mei vanaf 14.00 uur bij Monte Maria Pratas en ons programma eindigt op vrijdag 31 mei 2024 om 12.00 uur.



Ga jij mee naar  
Portugal?

[JA IK MELD ME AAN!](#)

### VRAGEN:

Mail, bel of what's app gerust

Telefoonnummer: 06-23249909

6 dagen YOU-TIME, tijd voor jezelf.  
Niets moeten, opladen & genieten in  
Portugal.

