

DRU YOGA IN DE ALGARVE 15-22 mei 2020

“ONE WEEK OF TOTAL BLISS”



Een week lang genieten van Dru Yoga sessies, meditatie, ontspanning, zon, zee en strand, nieuwe vriendschappen, gezelligheid, heerlijke eten. En dat alles in de prachtige zonnige Algarve.

VERBLIJF

Je verblijft in het hotel Pestana Viking hotel, een 4-sterren hotel bovenop de rotsen in Porches-Armação de Pêra, in de Algarve, op 2 minuten wandelen van het strand van Senhora da Rocha. Dit is een van de meest bezochte gebieden van de Algarve en het hele jaar door bruist het hier. Het hotel wordt aan drie zijden omringd door grote parken. Palmbomen en groen gras wijzen de weg naar het strand.



Het buitenzwembad met zout water wordt omringd door exotische tuinen. Het hotel biedt ook een wellness ruimte met een verwarmd binnenzwembad, jacuzzi, Turks bad en een fitness.

De kamers hebben uitzicht op zee of de prachtige tuinen, elk voorzien van wifi en een privé balkon.



ALGARVE Portugal

De Algarve met haar milde klimaat en met zon het hele jaar door biedt uitgestrekte zandstranden, omgeven door goudkleurige rotsen, bijna onbewoonde eilandjes die de grens vormen tussen de Ria Formosa en de zee, of door rotsen beschermde kleine baaien. De oceaan die hier alle tinten blauw aanneemt, is rustig en warm.

De Algarve is bovendien een prachtige bestemming voor golf liefhebbers.

DRU YOGA IN DE ALGARVE 15-22 mei 2020

En dan zijn er nog de bergen, waar de mensen in harmonie met de natuur leven en tradities hebben bewaard die ze graag met anderen delen. En de steden. Silves bewaart overblijfselen van het Arabische verleden en Lagos uit de tijd van de ontdekkingsreizen. In de meer kosmopolitische steden Portimão en Albufeira is er dag en nacht veel te beleven. Tavira is een uitstalraam met traditionele architectuur en Faro, de toegangspoort tot de regio, is een uitgebreid bezoek waard om het prachtig historisch centrum te ontdekken Ook de Ponta da Piedade rotsformaties bij Lagos zijn een bezoek meer dan waard!



DRU YOGA van YoCreMO

Dru Yoga is een milde vorm van yoga. Deze "Yoga van het hart" leidt tot evenwicht tussen lichaam, geest en hart en kenmerkt zich door vloeiende, sierlijke bewegingsreeksen. Vanuit de beweging kom je in de stilte.

Dru Yoga is voor jong, maar zeker ook voor 45+ zeer toegankelijk, je hoeft absoluut niet lenig te zijn of ervaring te hebben met yoga. Het gaat niet om het perfect uitvoeren van de bewegingen en houdingen, maar om jouw beleving en het ontdekken wat voor jou wel en niet mogelijk is.

De YoCreMO sessies kenmerken zich door rust en aandacht voor de beweging en de energie. Je hoeft niet op je hoofd te staan, je legt je benen niet in je nek. De sfeer is ontspannen, er wordt ook gelachen, het is niet 'zweverig'.

Mieke Opdam (59) verzorgt de yoga sessies. Haar ervaring met Dru Yoga:



"Jaren geleden was ik zo stijf als een plank. Heel vaak last van lage rugpijn. Totdat ik Dru Yoga ontdekte. Zonder zware inspanning ben ik een stuk leniger geworden. Mijn houding is verbeterd, mijn wervelkolom is soepeler geworden. Het gevolg is dat ik veel minder last heb van lage rugpijn. Ik was zo enthousiast over deze zachte vorm van yoga met zulke verbazingwekkende effecten, dat ik behoefte had aan verdieping. Daarom besloot ik de Dru Yoga docentenopleiding te gaan volgen. En nu geef ik les en organiseer ik yoga vakanties."

DRU YOGA IN DE ALGARVE 15-22 mei 2020

HET PROGRAMMA

- Vrijdag – 15 mei 2020 Aankomst Faro luchthaven, vervoer naar hotel
18.00 uur kennismaking en aansluitend yoga sessie
(i.v.m. aankomsttijden kan dit tijdstip worden aangepast)
- Zaterdag t/m donderdag 10.00 uur en 18.30 uur Dru Yoga sessies
(op verzoek van de groep kunnen deze tijden worden aangepast)
- Bootexcursie 12 grotten tussen Armação de Pêra en Benagil met een kans om te stoppen bij de Benagil-grot of het wilde strand om te duiken
Afhankelijk van het weer wordt de beste middag hiervoor gekozen.
- Vrijdag 22 mei 2020 Vervoer naar luchthaven Faro

Suggesties voor uitstapjes*:

- Lagos met rotsformaties Ponta da Piedade en live music/dinner Lazy Jack
- Monchique met het hoogste punt Foia (905 m) en prachtige wandelomgeving
- Faro in combinatie met de veerboot naar Ilha Deserta

*YoCreMO heeft aantrekkelijke tariefafspraken gemaakt voor het groepsvervoer per taxi en kan indien gewenst een en ander organiseren.

[Klik hier voor een video Visit Algarve](#)

TARIEF 675 euro p.p.

Tarief is inclusief:

- 7 overnachtingen o.b.v. **tweepersoonskamer** met tuinzicht
(je deelt de kamer met een andere deelnemer)
- 7 x ontbijt in het hotel
- Wi-Fi toegang in kamer en publieke ruimtes
- Bagage service bij in- en uitchecken
- 13 yoga sessies van 90 minuten
- Vervoer luchthaven-hotel v.v. (o.b.v. groepsvervoer)
- Bootexcursie 12 grotten o.a. Benagil

Tarief o.b.v. eenpersoonskamer met tuinzicht: 950 euro p.p.

Bovenstaande tarieven zijn exclusief de retourvlucht Nederland/Faro
(vaak al vanaf 120 euro retour met Transavia)

In de directe omgeving van het hotel zijn diverse restaurantjes waar je voor 15 euro al heerlijk kunt eten.

GEEF JEZELF EEN  KADO!

MEER INFORMATIE EN/OF RESERVEREN:
Mieke Opdam, info@yocremono.nl of 06 301 97 350

www.yocremono.nl