

6 t/m 9 juni 2020

Yoga&Wine weekend op Sardinië

met nederlandse yogadocente Renée Moonen

Programma:

Dag 1: zaterdag 6 juni

8.35 aankomst op Cagliari Airport

Op de luchthaven zal iemand jullie opvangen en escorteren naar de minivan. Na het inladen van de koffers gaan we ontbijten in het sfeervolle centrum van Cagliari, de hoofdstad van Sardinië

9.00 Italiaans ontbijt in het centrum van Cagliari

9.30 e-bike tour door de vier historische districten van het oude centrum met gids
Een reis door steegjes naar het hart van Cagliari, waar u onverwachte uitzichten op de oude stad kunt ervaren en de geuren van de wijken kunt inademen. Vanaf de terrassen kunt u genieten van een fantastisch uitzicht. U ziet de belangrijkste monumenten, kerken en vele bezienswaardigheden van die deze stad te bieden heeft.

12.00 vertrek naar de lunch-locatie

14.00 vervolg van de route naar Anima Sarda Bed&Wine

15.00 aankomst bij Anima Sarda Bed&Wine in Tresnuraghes, ontvangst met een welkomstdrankje door Jurgen en Marieke, jullie gastheer en gastvrouw voor de aankomende dagen.

17.30u – 18.30 Nidra-yoga; slaap yoga, één uur yoga nidra staat gelijk aan 4 uur diepe slaap. Daarbij slaap je de nacht erna geweldig en ben je de volgende morgen weer super fit.

19.30 diner in een lokaal restaurant waar we de Sardijnse sfeer, smaken en geuren zullen beleven

Dag 2: zondag 7 juni

7.45 – 8.30 meditatie

8.30 – 9.30 ontbijt

9.45 vertrek yoga op locatie

10.00-12.00 CAY (Critical Alignment Yoga)

eventueel omkleden

13.00 bezoek aan het meest gefotografeerde stadje van Sardinië; Bosa. Met kleurrijke huisjes, sfeervolle steegjes en pleintjes, de Temo rivier en het kasteel met prachtig uitzicht. In Bosa zullen we ook de lunch nuttigen.

16.00 / 16.30 terug bij Anima Sarda Bed&Wine - relax moment voor jezelf

18.00 diner in de tuin

21.00 meditatie/maangroet op het strand met zonsondergang.

Dag 3: maandag 8 juni

7.45 – 8.30 meditatie

8.30 – 9.30 ontbijt

9.30 vertrek yoga op locatie

10.00 -12.00 CAY Yoga

12.15 lunch picknick op locatie

eventueel omkleden

14.00 we bezoeken een wijnhuis en krijgen een rondleiding met de mogelijkheid tot het proeven van enkele typisch lokale wijnen en specialiteiten

15.30 / 16.00 terug bij Anima Sarda Bed&Wine - relax moment voor jezelf

17.00-18.00 flow yoga

19.30 Spijs&Wine proeverij verzorgd door Jurgen en Marieke
thema: biodynamische wijnen

Dag 4: dinsdag 9 juni

7.45 – 8.30 meditatie

8.30 – 9.30 ontbijt

9.45 – 10.45 CAY yoga met nadruk op torsies voor detox na de wijn en ter voorbereiding van een lange zit

11.00 koffie

12.00 vertrek richting Oristano

13.00 lunch

14.00 bezoek Capo San Marco, optioneel: bezoek oude Romeinse stad Tharros

15.30 vervolg route naar luchthaven Cagliari

17.00 aankomst luchthaven

18.55 vertrek vliegtuig

Prijs: € 695,- per persoon

(op basis van een gedeelde kamer)

inclusief:

- verblijf bij Anima Sarda Bed&Wine op basis van volpension
- onbeperkt water, thee, koffie en 2 glazen wijn per dag
- bezoek en rondleiding bij een Sardijns wijnhuis
- Anima Sarda Spijs&Wine proeverij
- transfer van en naar de luchthaven van Cagliari op 6 en 9 juni
- vervoer inclusief chauffeur voor het hele weekend
- e-bike tour in Cagliari

exclusief:

- entreekosten van het kasteel in Bosa en de archeologische stad Tharros
 - vliegticket, deze dient u zelf te boeken.
- we zijn uitgegaan van de retourvlucht: Dusseldorp Weeze – Cagliari, vertrek op 6 juni om 6.20 en 9 juni om 18.55 uur.

Mocht u voor een andere vlucht kiezen, laat dit dan tijdig weten zodat we mee kunnen denken in de transfer-mogelijkheden.

Mocht u langer willen verblijven op Sardinië dan snappen we dat helemaal en dat kan natuurlijk ook. Verblijft u langer bij Anima Sarda Bed&Wine dan bieden we 10% korting op uw extra verblijf (reserveer dit wel tijdig!).

**Achtergrondinformatie over Renée Moonen
uw yogadocente tijdens deze vierdaagse yoga-retraite:**



Even iets over mij en mijn achtergrond:

Na mijn 4-jarige basis Hatha yogadocenten opleiding bij Samsara in Bilthoven heb ik de 2-jarige opleiding Critical Alignment Yoga en Critical Alignment Therapie afgerond bij de grondlegger Gert van Leeuwen in Amsterdam. Ik ben tevens bevoegd de methode van van Dixhoorn (hartcoherentie) uit te dragen. Deze methode wordt vaak ingezet bij overmatig stress, burn-out en ziekenhuizen passen dit toe bij hartpatiënten. Daarnaast heb ik bij Samsara de energieleer eigen gemaakt door te werken vanuit je energiebanen/meridianen samen met de elementen aarde, metaal, water, hout en vuur.

Alles om ons heen is energie, dankbaar zijn voor elke dag, genieten van het nu, respect voor natuur en omgeving, dat is wat het leven zo waardevol maakt.

Voor mij is yoga een wijze van leven, denken en waarderen geworden. Lichaam en geest staan onvoorwaardelijk met elkaar in verbinding. Spanning of stress uit je hoofd krijgen zonder met je lichaam bezig te gaan is bijna niet mogelijk. Niemand is meer of minder met zijn/haar en jouw eigen-aardigheden. Ik probeer de schoonheid te zien van alles wat op mijn pad komt, een attent gebaar, een welgemeende glimlach.

Na 5 jaar een yogapraktijk te hebben gehad in het Achterhoekse Zelhem ben ik in december 2017 naar het prachtig verstilde Namibië verhuisd. Hier is de bewustwording van de natuur alleen maar groter geworden. Juist in Namibië zijn er veel inzichten gekomen bij mij, die ik weer meeneem als ik in april 2020 weer in Nederland kom wonen.

Met dit als uitgangspunt wil ik graag yoga uitdragen en overbrengen aan diegene die daar open voor staan. Om dit bij Anima Sardà Bed&Wine op Sardinië te mogen doen, en gast te mogen zijn bij Jurgen en Marieke voelt als een cadeautje.



een warme groet,
Renée Moonen