

Yoga & Relax Retreat Noord GOA – INDIA

Vrijdag 5 – Zaterdag 13 maart 2021

Ga je mee naar een verborgen schat, een adembenemende retreatplek aan het strand in Noord Goa, India?

Deze reis is een cadeau, een retreat voor jezelf, om op adem te komen, je te resetten, de batterij op te laden en uit te rusten. Genieten aan de andere kant van de wereld met iedere ochtend yoga (vinyasa, slow flow & yin yoga, meditatie, yoga nidra), meditatie, massage, een prachtig strand voor je deur, overal super lekker en gezond eten en leuke dingen te doen in de omgeving.

Deze geweldige Yogareis vindt plaats in Ashvem bij het Anahata Eco Retreat Centrum aan de kust van Noord Goa.

De omgeving:

Het retreat centrum ligt aan het strand. Deze tijd van het jaar is het er heerlijk rustig omdat het toeristenseizoen tegen het einde loopt. Strandwandeling brengen je bij een gezellige Indiase dorpjes en winkelstraten. Anjuna is het dichtsbijzijnde stadje. Het bekende hippie stadje Arambol is 45 minuten met een taxi. Leuk om daar de hippiemarkt te bezoeken.

Programma 9- daagse Yoga & Relax Retreat Ashvem Beach

Vrijdag aankomst Goa. Je wordt opgehaald van het vliegveld. Bij het Anahata Retreat centrum wordt je verwelkomt met een drankje. Vanaf 14.00 kan je in je kamer. Deze dag is om te rusten en te acclimatiseren. In de avond genieten we gezamenlijk van een heerlijke vegan welkomstdiner.

Op alle andere dagen

Opstaan wanneer je wil.

Voor de yogales staat er iedere ochtend gezonde verse lemon ginger thea, masala chai en fruit voor je klaar.

8.00 -10.00 yoga, meditatie en pranayama

10.30 vegetarische brunch

Daarna vrije tijd, doen waar je zin hebt.

Eindelijk tijd om eens lekker dat boek uit te lezen, tot rust te komen, tijd voor wandelingen te maken over het strand, tijd voor fijne gesprekken en lunchen en dineren wanneer, waar en wat je maar wil. Genieten van het zwemmen, de zee; het water is er heerlijk.

Ma en Do is er om 17.00 yin yoga.

Vrijdag, de laatste avond hebben we een heerlijk afsluitingsdiner om 19.30.

Zaterdag om 12.00 moet je je kamer verlaten. Je terugreis naar Nederland is afhankelijk van je vlucht.

Activiteiten in de omgeving

- Dolfijn bekijken
- Heerlijk zwemmen in de zee
- Massage nemen
- Homeopathie consult
- Bezoek aan een Ayurvedische arts/consult
- Ayurvedische kookworkshop volgen
- Yoga lessen/workshops elders meedoen
- Bezoek brengen aan Old Goa
- Estatic Dance in Anjuna
- Hippiemarkt
- Op je scooter langs dorpjes rijden
- En nog veel meer; het Anahata Eco Retreat Centrum kan je hierin adviseren.

Prijzen en specificatie

Prijzen:

- €999,- cottage 2 personen
- €1415,- cottage voor jezelf

Inbegrepen:

- Taxi transfer van Goa Airport naar Anahata Retreat Centre visa versa; op de dag van aankomst op vrijdag en vertrek op zaterdag.
- Andere aankomst en vertrekdagen dien je dit zelf te regelen.
- Verblijfskosten op basis van één- of tweepersoons verblijf in een cottage.
- Acht overnachtingen met brunch, heerlijk en gezond.
- In de ochtend vrij te pakken: hot water, lemon ginger tea, masala chai & fruit.
- Gezamenlijk diner op de dag van aankomst en laatste avond.
- Iedere cottage heeft een eigen toilet/badkamer.
- Iedere cottage heeft een muskietennet en luxe bedlinnen.
- Dagelijkse Yoga & Meditatie.

Niet inbegrepen:

- Retour vlucht Amsterdam – Goa vanaf €650,-
- E-Visum ongeveer €75,-, zelf online regelen
- Annulerings- en reisverzekering. Verplicht!
- Alle overige activiteiten en massages

Aantal deelnemers: minimaal 12 - maximaal 18 personen

