

FOOD AND YOGA RETREATS

CONNECT BODY AND SOUL

By Wendy & Kelly

INFO

Geef je gezondheid een boost en kom terug in verbinding met jezelf. In de 6-daagse retreat Connect body and soul, begeleiden wij jou in de reis naar en in jezelf. De retreat vindt plaats in een verborgen pareltje, Casa Mira, gelegen tussen de bergen en omringt door een oase van rust; natuur, finca's en een adembenemend uitzicht.

Vanaf het overdekt terras genieten we van een vergezicht over de Middellandse zee, de Olta's en het Bernia gebergte.

Casa Mira biedt rust, comfort en een warme deken als geborgenheid. Gun jezelf tijd om op te laden op deze prachtige plek in Benissa, Costa Blanca Noord.

WIE ZIJN WIJ

Wendy

Mijn grootste passies zijn koken, gezonde voeding en yoga. Ik wil graag mijn kennis en enthousiasme hierover met jullie delen en jullie verwennen met lekkere en gezonde gerechtjes.

Ik laat mensen voelen en ervaren wat gezonde voeding en yoga met je lichaam en geest doet. Mijn gelukkigste plekjes op aarde zijn dan ook mijn keuken en mijn yoga mat. Liefs Wendy

Kelly

Liefdevol omarmen van wat er hier op aarde is, daar ben ik elke dag mee bezig. Dit doe ik door energie, natuur, gezonde voeding, psyche, beweging en de mogelijkheden van je eigen lichaam te gebruiken. De bewustwording van wij als mens hier op aarde, dat is mijn passie en leven.





Connect body and soul



WAT KAN JE VERWACHTEN?

- Gezonde voeding
- yoga (yin, flow, ashtanga)
- meditaties en ademhaling
- energetische healing
- (stilte) wandelingen
- excursies & georganiseerde activiteiten
- 1 op 1 coaching
- ... rust en stilte natuurlijk

AANBOD

In Casa Mira is er plek voor maximaal 7 gasten. Op aanvraag organiseren wij yogaretreats, maar ook vaste data zijn aanwezig in ons aanbod.

De yogaretreats zijn steeds 8 dagen, waarvan 2 reisdagen.

Wanneer er zelf een groep wordt samengesteld, moet deze groep minimaal bestaan uit 5 gasten. Data/week zijn zelf te kiezen in samenspraak met onze agenda en mogelijkheden.

Eind mei (23 - 30 mei) en eind september (22 - 29 september) organiseren we zelf een week retreat waarbij er op basis van de aanvragen een groep gevormd wordt. Deze zullen elk jaar op dezelfde data plaatsvinden

CONTACTEER ONS VOOR MEER INFORMATIE

+32 498 39 48 22 / +31 653 41 14 47 |

COACH@KELLY-JACOBS.BE / INFO@WENDYKOOKTNATUURLIJK.COM