

Ellgurd
neemt je mee...

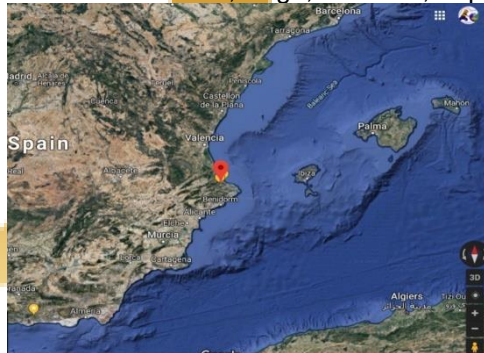
YOGASTAGE SPANJE

Oktober 2022

16/04/23 – 23/04/23

Je wordt een weekje ondergedompeld in Yoga, relaxatie en meditatie.
Dit in la Comunidad Valenciana , Spanje.
Steenworp van de middelandse zee, 15 minuutjes van de Bergen.

Lokatie : LYRDRYAN , Pego, Valencia, Espana.



Te midden van het Nationaal Park la Marjal de Pego-Oliva ©
<http://www.parquesnaturales.gva.es/va/web/pn-marjal-de-pego-oliva>

Je volgt het programma mee voor 7 dagen.

Vertrek vanaf Antwerpen centraal of direct vanop Zaventem luchthaven..

Vluchten heen en terug zitten momenteel op 120€, dit met 10kg bagage en handbagage(kleine tas).

Inbegrepen in de prijs : het verblijf, lessen, transport van en naar de luchthaven, plaatselijk transport en alternatieve activiteiten.

Er wordt een groepspot gemaakt om samen eten in te kopen en klaar te maken (Aldi of Lidl in de buurt)



Lyrdryan ligt op 4 km van het strand en 4km van het dichtsbijgelegen dorpje, Pego. Het natuurgebied ligt in een dal vanwaar de bergketen van Sierra Nevada begint.

De eco-lodge is rudimentair.

Er zijn 2 (koude) douches), een droog WC, wastafel.

Een koelkast en 4 gasvuren + oven op gas.

Een zonnepaneeltje zorgt voor voldoende energie voor het opladen van telefoon, het oppompen van het water uit de waterput en basis verlichting voor 's avonds.

In de chalet is er een hoogslaper voor 2.

Er zijn 3 luxetenten voorzien met bedmeubel en kast, of luchtmatras...

Yogahall beschut tegen wind en regen.

3 fietsen voor uitstappen.



Alternatieve activiteiten zijn oa boogschieten,(berg) wandelen, SUP, golfsurf, snorkelen, zon, zee en strand.

Je kan in je eigen tijd ook bezig zijn met schilderen, schrijven ,... te midden van het natuurgebied.

Dagprogramma

6:30 Meditatie (kriyayoga)

7:30 Actieve Yoga

8:30 ontbijt

9:30 Kungfutruining

Alternatieve activiteiten

Lunch

Alternatieve activiteiten

17u Yoga/Qiqong

18u Diner

21u chanting (kirtan), avondmeditatie, mythologie,...



Wie wil kan tijdens de alternatieve activiteiten ook een privéles, reikibehandeling of een reiki I initiatie doen.

23/10/22 tem 30/10/22 : 8 dagen (7dagen programma)

420€

Prijs is excl. vliegtuigticket en groepspot.

Meenemen :

ID kaart (eventueel rijbewijs)

Europees bewijsje verzekering

Zwem-strand kledij + handdoek

Trainingkledij

Persoonlijke hygiëne.

Afwasmiddel , doucheshampoo en zeep zijn terplaatse aanwezig (biologisch afbreekbaar)

Sfeerbeelden van de vorige stages

Stage 2019

Stage 2020

Stage 2021