

Compleet verzorgde verwenweek in Italië Bewegen, Ontspannen en Slapen

Ook zo'n zin in en behoefte aan deze 'BOS-training' in Italië?
Kom naar Montesoffio van 9 tot 16 juni 2018.
Compleet verzorgd vanaf € 750,-

Geef jezelf en je lijf een mooi cadeau!
Kies voor de warme zon, een groene omgeving, rust en stilte en schone lucht om je lijf te verwennen en jezelf bewust te maken hoe je goed beweegt, ontspant en slaapt.

In een ontspannen sfeer bezig zijn met je gezondheid en fitheid op onze mooie landgoed Montesoffio.

Mirjam Zwerink, oefentherapeute Cesar, heeft een totaalprogramma samengesteld, waarin de onderdelen Bewegen, Ontspannen en Slapen aan bod komen in dagelijkse workshops.



Bewegen

Door jarenlange ervaring en scholing is Mirjam gespecialiseerd in het geven van bewegingslessen volgens het Medical Kinetics programma, een wetenschappelijk bewezen methode voor de behandeling van allerlei klachten van het bewegingsapparaat. Een uitgekiende combinatie van oefeningen, waarin zowel lenigheid, spierkracht, ademhaling, balans en coördinatie het lichamelijke maar ook het mentale functioneren bevordert.

Ontspannen

In de praktische workshops ga je het effect van ontspannen, door je hele lijf ervaren. Mirjam gebruikt daarvoor mindfulness- en adem oefeningen en 'ontspannen inspannen'.

Deze oefeningen zijn heel effectief voor de behandeling en preventie van allerlei stress gerelateerde klachten. Denk aan burn-out, vermoeidheid, spier- en gewrichtsklachten, hoofdpijn en hyperventilatie.

Slaaptraining

Met de slaaptraining is de hele cyclus rond. Slaapeducatie, een goede slaap hygiëne en oefeningen om een goede slaap te bevorderen komen aan de orde onder de Italiaanse sterrenhemel.

Naast de workshops in groepsverband is er veel individuele aandacht met persoonlijke adviezen en behandeling op maat mogelijk.

De tuin met fruit- en olijfbomen en het zwembad gebruiken we als locatie voor de workshops. Natuurlijk heb je daarnaast alle tijd om te genieten van het Italiaanse leven in de Middeleeuwse dorpjes rondom Montesoffio. Een goede espresso op het terras van Orciano, een leuk ontmoeting met de oude mannen op het bankje op het plein in Mondavio of bij de bar in Barchi.

Compleet verzorgd houdt in dat Anja en Emile dagelijks zorgen voor gezonde afwisselende maaltijden met lokale wijnen van wijnhuizen uit de buurt. De ochtend start met een gezond ontbijt met eigengebakken brood. Afwisselende lunches en voor het diner dekken we de lange tafel buiten op het terras om samen te genieten.



Volpension

- 7 overnachtingen op het landgoed op basis van een 2-persoonskamer met eigen badkamer
- Welkomstdiner op zaterdag
- Dagelijks ontbijt en lunch
- Thee, koffie, fris en water de gehele dag door
- Als jullie tijd en zin hebben organiseren we een kookworkshop
- 4 avonden gezamenlijk Italiaanse maaltijd op Montesoffio
- Afscheidsavond in een plaatselijke restaurant

Training

Workshops, individuele begeleiding en werkboek van Mirjam Zwerink.

Overig

- Een partner is welkom voor € 495,- (prijs is exclusief de BOS training).
- De toeslag voor een 1-persoonskamer is € 90,- voor 1 week.
- De BOS-training doen we met minimaal 4 en maximaal 10 deelnemers.
- Buiten de training om kan je in de directe omgeving van Montesoffio heerlijk wandelen, middeleeuwse stadjes ontdekken of naar de kust gaan, waar je o.a. lekker vis kan eten.

Zelf regelen

De reis naar Montesoffio met auto, bus, trein of vliegtuig. Vliegen kan vanuit Amsterdam, Eindhoven of Weeze naar Bologna met KLM, Transavia en Ryanair en dan verder met trein of huurauto. Of je vliegt rechtstreeks van Weeze naar het dichterbij gelegen Ancona met Ryanair, of met Lufthansa met overstap. Op beide luchthavens kan je makkelijk en heel betaalbaar een auto huren. We adviseren je graag. Op verzoek verzorgen wij de transfer van vliegveld Ancona naar Montesoffio en v.v. voor € 25,- per rit.

Voor aanmelding of informatie: mirjam@cesarraalte.nl

Meer informatie over de praktijk van Mirjam Zwerink is te vinden op: www.mirjam.cesarraalte.nl

Tot ziens op landgoed Montesoffio!