

Compleet verzorgde Yoga- en Meditatieweek in Italië

Kom naar Montesoffio van 24 tot 31 augustus 2019

Vanaf € 980,-

Geef jezelf en je lijf een mooi cadeau! Kies voor de warme zon, een groene omgeving, rust en stilte en schone lucht om je lichaam en geest te inspireren en van nieuwe energie te voorzien!

In een ontspannen sfeer bezig zijn met je gezondheid en welzijn op ons mooie landgoed Montesoffio in de nog authentiek Italiaanse regio Le Marche.



Hester Ligtfoot heeft een plezierig totaalprogramma samengesteld: de rustige hatha yoga- en meditatielessen zijn voor iedereen toegankelijk zowel beginners als gevorderden en er zijn ook stoelen! Bij eventuele blessures kunnen de oefeningen worden aangepast.

Hoe ziet de week er uit

Hester begint met een introductie op zaterdagavond en vervolgens zijn er van zondag t/m vrijdag van 10:00 tot 12:00 en in de middag van 16:30 tot 18:30 yoga en begeleide meditaties, daarnaast kun je apart met Hester een afspraak maken voor een individueel consult: coaching / reading / healing.

Deze consulten zijn niet inbegrepen en kun je van tevoren of aan het begin van de week apart een afspraak voor maken. Voor meer informatie: www.hesterligtfoot.com.



De tuin, terrassen en de wijn- en boomgaard gebruiken we als locatie voor de yoga en meditaties of gewoon om heerlijk te wandelen en te luieren.

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 leuke ontmoeting met vriendelijke Italianen op het plein in Mondavio of bij de bar in Barchi.



Datum

Van 24 tot 31 augustus 2019

Waar

Italië, Le Marche, Barchi, Agriturismo Country house Montesoffio (www.montesoffio.com)

Prijs

€ 980,- p.p., inclusief lessen, verblijf en volpension, exclusief vliegreis en eventuele consulten op verzoek.

Volpension vegetarisch

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

Overig

- Een partner is welkom voor € 580,- (prijs is exclusief de Yoga- en meditatielessen).
- De toeslag voor een 1-persoonskamer is € 115,- voor 1 week.
- De Yogaweek doen we met minimaal 5 en maximaal 12 deelnemers.

Zelf regelen

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: info@montesoffio.com of inhoudelijke informatie: info@hesterligtvoet.com

Tot ziens op landgoed Montesoffio!