

**Ayurveda**  
Anti stress & Burn-out



**Landgoed Villa San Giò**

*Welkom in Colavecchio Italië*

### Ayurveda anti stress & Burn-out week.

Ervaar pure verwennerij van de natuur.

Voel je langdurig (on)gewenste stress of ben je privé of in je werk in een beklemmende situatie beland die je langzaam uitput en heb je behoefte aan tijd voor jezelf, even een pas op de plaats. Wil je onbezorgd genieten van diep ontspannende massages, gezond eten, bewegen en ontspannen gesprekken over zaken die je bezighouden in je drukke bestaan, dan is deze reis bijzonder geschikt voor jou.

Ontspannen gaat bijna vanzelf wanneer je aankomt op dit prachtige landgoed Villa San Giò. Je wordt ondergedompeld in een authentiek Italiaanse sfeer die het landgoed uitstraalt. Het bevindt zich net buiten het dorpje Colvecchio in de streek Sabina zo'n 50 km boven Rome.

Deze week staat vooral in het teken van dieper ontspannen. In dagelijkse coaching onderzoeken we wat je uitput en wat gaat helpen dit in de toekomst te voorkomen. De week wordt verzorgd door een klein team met Ayurveda massagetherapeut en kok Fred van den Boom en Dru Yoga- en Meditatiedocent David Hofstede.

Het programma raakt de essentie van Ayurveda die gebruik maakt van alle natuurlijke bronnen binnen en buiten jezelf om persoonlijke balans vitaliteit en welzijn te ervaren.

Het gevarieerde programma bestaat uit diverse Ayurvedische massagebehandelingen en maaltijden (half pension), Dru Yoga- en ontspanningstechnieken, een bezoek aan een van de natuurlijke zwavelbaden nabij Viterbo en een prachtige wandeling in een bijzonder natuurgebied waar de paarden, koeien en andere dieren nog vrij rondlopen.

Misschien zul je na die wandeling net als jouw voorgangers zeggen... dit is een klein paradijsje op aarde hier voel je nog de harmonie van leven. Laat je verrassen...

Het landgoed is een typisch agriturismo waar het agrarisch bedrijf hand in hand gaat met vakantieplezier. Je overnacht in één van de 2 kamer appartementen op de begane grond in de villa, met eigen badkamer, woonkamer, keuken en buiten terras dicht bij het zwembad en met een prachtig uitzicht over de Sabijnse heuvels. De appartementen zijn sfeervol ingericht.

Rond de villa vind je veel intieme hoekjes waar je jezelf heerlijk kunt terugtrekken op een bankje in de fraai aangelegde tuin. Of gewoon lekker genieten van de zon bij het zwembad en nog wat nasoezen na een massagebehandeling.

De speciaal op je constitutie bereide maaltijden worden op een van de gezellige buitenterrassen geserveerd. Omdat deze Ayurvedische wellnessweek niet grootschalig wordt aangeboden, is er alle ruimte voor persoonlijke aandacht en wensen.

In deze ontspanningsweek zijn 3 Ayurvedische behandelingen opgenomen, beschreven in het programma. De Ayurvedische massagetherapeut stemt de behandelingen altijd af op wat je nodig hebt. De behandeling kan dus afwijken van wat in het weekprogramma beschreven staat.

### Dag 1 Aankomst in Rome.

Je wordt ontvangen op het vliegveld voor transfer naar je bestemming. Aankomst in de villa rond 18u met een hapje en een drankje. Je krijgt een korte rondleiding en tijd in het appartement. Rond 20u wordt de avondmaaltijd geserveerd.

### Dag 2 De eerste Ayurvedische behandeling.

De ochtend op de 1e dag begin je met ontbijt rond 9u. Je hebt een algemene intake met je persoonlijke coach en samen worden de gesprekken gepland. Ook heb je in de ochtend of middag een intake met je Ayurveda massagetherapeut, om je constitutie te bepalen en de persoonlijke aandachtspunten te bespreken, direct gevolgd door een eerste Abyangha behandeling, een oliemassage met speciaal op jouw afgestemde kruidenolie, die rekening houdt met je constitutie en evt. lichamelijke/ psychische klachten. Om 17.30u een meditatie en rond 19u diner.

### Dag 3 Dag van de wandeling.

Yogales om 7u, waarbij we de spieren voorbereiden op de wandeling. Rond 8.30u is er ontbijt en maken we gezamenlijk een lunch pakket voor een picknick in de natuur. Vandaag ga je een bijzondere wandeling maken van ruim 4 uur. De wandeling gaat van Greccio naar Cottanello over de bergtoppen heen. De wandeling wordt altijd aangepast aan je fysieke mogelijkheden.. Om 17.30u een meditatie en rond 19u diner.

### Dag 4 Dag van tweede Ayurvedische behandeling.

Yogales om 7.30u, met ademtechnieken die blokkades in het ademhalingsstelsel aanpakken. Ontbijt 9u. Op deze dag ontvang je een Ubtan modderpakking om het lichaam te ontgiften. Om 17.30u een meditatie en rond 19u diner.

### Dag 5 Dag van het bezoek aan het zwavelbad.

Yogales om 7.30u die je innerlijke stilte en kracht zal vergroten. Ontbijt om 9u. Tussen het ontbijt en de lunch om 13.30u heb je vrije tijd. In de middag ga je naar het zwavelbad nabij Viterbo met een sterk reinigend en weldadig effect. Om 17.30u een meditatie en rond 19u diner.

### Dag 6 Dag van uw 3e Ayurvedische behandeling.

Yogales om 7.30u, introductie op een krachtige Dru Yoga serie die je helpt in harmonie te blijven. Na het ontbijt krijg je rond 11u de 2e Ayurvedische Abyangha behandeling.

### Dag 7 Dag van lekker nagenieten.

Yogales om 7.30u herhaling en intensiveren van de Dru Yoga serie. Na het ontbijt een vrije dag naar eigen invulling. Gewoon lekker nagenieten bij het zwembad, een extra behandeling, een wandeling of een bezoek brengen aan bijvoorbeeld Rome. Ter plaatse kunt u een keuze maken uit de diverse mogelijkheden. Op deze dag wordt er geen lunch of diner geserveerd.

### Dag 8 Dag van vertrek.

Afhankelijk van je terugvlucht is er om 7.30u een Dru Yogales met een herhaling en het intensiveren van de Yoga serie. Na het ontbijt vertrek en transfer naar het vliegveld in Rome.

### Een 8 daagse anti-stress & burn-out Ayurveda week omvat:

*Deze Ayurveda reis wordt bewust kleinschalig aangeboden. De benadering en begeleiding in een vooral huiselijke sfeer is persoonlijk.*

*Er zijn diverse appartementen beschikbaar, het maximum aantal deelnemers aan deze reis is 6. De reis gaat door bij minimaal één deelnemer. Realiseer je dan ook dat je eventueel alleen kan zijn. In de zomerperiode verblijven er altijd meerdere gasten elders op het terrein.*

#### Inclusief

- 7 nachten in een ruim 2 kamer appartement
- 2 Ayurvedische maaltijden per dag (half pension)
- Gebruik zwembad
- Gebruik whirlpool & Turks stoombad (3 dagen)
- Een intake door onze massagetherapeut.
- Dagelijkse coaching
- 3 Ayurvedische behandelingen
- Bezoek en vervoer aan zwavelbad Viterbo
- Wandeling in Natuurgebied incl. vervoer.
- Deelname Dru Yogalessen (6 lessen)
- Deelname Dru ontspanning en meditatielessen (6 lessen)

#### exclusief

- Vliegreis naar Rome
- Transfer van en naar vliegveld
- Uitgaven van persoonlijke aard
- Overige drankjes buiten de maaltijden
- Optionele excursies
- Extra behandelingen

### Data 2014 8 daagse Anti stress & Burn-out week

#### Op Villa San Gio

- 10 mei - 17 mei (za - za) € 1095,-
- 13 sep - 20 sep (za - za) € 1095,-
- **Voor actuele data zie agenda website.**

#### Korting en toeslagen op de reissom .

- Boekingskosten € 25,-
- U kunt transfer van en naar het vliegveld bijboeken voor € 75,-
- Toeslag eenpersoonskamer **GEEN**
- Deelt u met 2 personen het appartement dan ontvangt u € 100,- korting op de totale reissom.
- Deelt u het appartement met iemand die niet deelneemt aan het programma (bijv. uw partner) dan betaalt deze € 575- in alle seizoenen. Indien gewenst deelname Yoga, wandelen, zwavelbad.
- Eerder komen of later vertrekken kan bij beschikbaarheid van onze appartementen en is op basis van logies en per appartement (1 of 2 personen): € 80,-, hoogseizoen € 110,- per nacht.
- Hou in het laagseizoen rekening met extra kosten voor verwarming! Er zijn verbruiksmeters aanwezig.