



HET HART VAN WELZIJN
Dru Yoga & Meditatie



Yoga vakantieweek Sabina Italië
8 daagse Yogareis op landgoed Villa San Giò

Yoga vakantiereis in Colavecchio Sabina Italië

8 daagse groepsreis voor 4 – 8 personen

Yoga vakantiereis in Colavecchio Sabina Italië.	2
De Yogareis in vogelvlucht.	3
Inbegrepen en niet inbegrepen in de reis.	3
Uitgebreide informatie.	4
Een yogareis en persoonlijk vakantie programma.	4
Sabina en omgeving.	4
Natuur, Cultuur en Religie.	4
Het klimaat.	5
Excursies in groepsverband.	5
Zelf op pad.	5
Andere mogelijkheden.	5
De yoga & meditatielessen.	6
Het weekprogramma in vogelvlucht.	6
Algemeen weekritme.	6
Afwijkende programma onderdelen.	6
Collage accommodatie Villa San Giò.	7
Handig tips voor uw reis en contactadres voor thuisblijvers.	8

De Yogareis in vogelvlucht

Het hart van welzijn in het hart van Italië

Deze yogareis in groepsverband combineert een Yoga en meditatie programma met alles wat Italië verder nog te bieden heeft voor een persoonlijk geslaagde vakantie. Genieten van gezond Italiaans eten, wandelen in de prachtige natuur en de mogelijkheid om historische plaatsen te bezoeken zoals Farfa, Tivoli en Rome. De reis is geschikt voor mensen die een combinatie zoeken tussen actief zijn in gezondheid en welzijn, naast een programma van persoonlijke wensen al dan niet in groepsverband.

- | | |
|--------------------------------|---|
| • Soort vakantie | Yogareis met ruimte voor persoonlijk vakantie programma |
| • Aantal dagen | 8 |
| • Deelnemers | minimaal 4, maximaal 8 |
| • Reiscategorie | Actief en ontspannend |
| • Reis vertrekdatum 2012 | Zaterdag 28 April / Zaterdag 1 September |
| • Reissom | € 795,- |
| • Boeken vóór eind 15 februari | € 50,- korting |

Inbegrepen:

- 7 overnachtingen op basis van een gedeelde slaapkamer/ appartement
- 2 maaltijden per dag / half pension (ontbijt en diner)
- Gebruik van faciliteiten op het terrein (o.a. zwembad, whirlpool en turks stoombad)
- Programma en leiding
- Wandeling in een bijzonder natuurgebied incl. vervoer.

Niet Inbegrepen:

- Vliegreis naar Rome
- Transfer van en naar vliegveld
- Drank buiten de maaltijden
- De lunches
- Uitgaven van persoonlijke aard
- Massages en individuele coaching/ yogasessies
- Overige excursies

Toeslagen:

- Transfer van en naar het vliegveld € 30,- pp per rit
- Eigen appartement, waarbij u alleen in een 2 persoons appartement verblijft € 200,-
- Vervoer van en naar restaurants € 0,50 per km p.p.

Uitgebreide informatie

Het karakter van de week

Ontspannen gaat bijna vanzelf wanneer u aankomt op dit prachtige landgoed Villa San Giò net buiten de plaats Collevocchio in de streek Sabina. Je wordt ondergedompeld in de authentiek Italiaanse sfeer die het landgoed uitstraalt. Je overnacht in een van de appartementen in de villa of direct aan het zwembad, de meeste met eigen lounge (zitkamer/keuken), badkamer en buitenterras met een uitzicht over de Sabijnse heuvels. Het is uitermate goed vertoeven op het landgoed; de vele plekjes bij het zwembad, op de terrassen of de fraai aangelegde tuin nodigen uit tot onderzoeking.

Een Yogareis met een eigen vakantieprogramma?

Elke ochtend zijn er twee yogalessen in blokken van ruim 1,5 uur. De middag en avond zijn vrij om je vakantie naar eigen inzicht in te vullen. Gewoon lekker genieten bij het zwembad of wandelen door de vallei en een bezoek brengen aan Collevocchio, een typisch Sabijns dorp op de top van de heuvel. Wil je meer zien, ruiken en proeven en beleven van Sabina? Daar is alle gelegenheid voor.

De gastheren David Hofstede en Fred van den Boom vormen een enthousiast team die Yoga en Ayurveda combineren en vol passie en liefde uw vakantieverblijf zo aangenaam mogelijk maken. Als Ayurvedisch massagetherapeut en kok, bereidt Fred je maaltijden waarbij hij zich heeft laten inspireren door de Italiaanse keuken die puur is in zijn ingrediënten en verrassend in haar smaken.

Sabina en omgeving

Op steenworp afstand van Rome wordt Sabina ook wel “la Madre di Roma”, moeder van Rome genoemd. Omdat het gebied van groot belang is geweest voor de groei en bloei van Rome. Sabina zelf is nog weinig door toerisme belast en heeft een vriendelijk agrarisch karakter. Beeldbepalend in het landschap zijn de heuvels met wijn- en olijfgaarden. Sabina is vooral beroemd om de productie van olijfolie onder zeer strenge kwaliteitsnormen (DOP). *Op diverse plaatsen worden olijf- en wijnproeverijen verzorgd.*

Natuur, Cultuur en Religie.

De afwisselende natuur en fenomenale uitzichten vanaf heuveltoppen en pittoreske dorpjes, maken deze streek enorm boeiend. Natuur, Cultuur en Religie zijn de drie elementen die binnen de streek Sabina en vlak daarbuiten onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden. Binnen een klein uur sta je op het St. Pietersplein in Rome of loop je in Greccio, een bedevaartsoord van Franciscus van Assisi in de Rietivallei of bezoek je de watervallen van Cascata della marmore of de middeleeuwse stad Narni.

De heilige Franciscus had een bijzondere voorliefde voor deze streek. Wie de pelgrimsroute van Franciscus over de toppen van de bergen volgt, merkt al snel waarom. Nog vandaag de dag lopen kuddes paarden, koeien, schapen en varkens vrij rond en leven samen in harmonie. Slechts een enkele herder houdt een oogje in het zeil. Tijdens deze yogareis maken we een wandeling in dit gebied. Het is een hele belevenis wanneer zo'n kudde je pad kruist, dan gebeurt er iets met je en wie weet zeg je dan net als je voorgangers. Dit is een klein paradijsje op aarde!

Het Klimaat

Lazio heeft een klimaat dat zeer mild is, met aangename temperaturen in het voor- en najaar van rond de 25 graden. De warme droge zomer begint vanaf half Juli. Met temperaturen rond de 30 graden en de droge lucht is deze streek zeer geschikt voor een geslaagde zonnige vakantie. De nachten in voor en najaar kunnen koel zijn. Regen komt in het late voorjaar en de zomer zelden voor.

Excursies in groepsverband.



In overleg met de groep is het mogelijk een excursie te maken naar onder andere:

- **Rome**, de St. Pieter basiliek en/of het Colloseum.
- **Tivoli**, een bijzondere Romeinse villa met prachtige fonteinen,
- **Viterbo**, een bezoek aan de heilzame natuurlijke zwavelbaden,
- **Assisi of Greccio**; pelgrim plaatsen St. Franciscus,
- **Mompeo**, een rondleiding waar de rivier de Farfa een bijzonder uniek landschap heeft gecreëerd
- **De abdij van Farfa** van strategisch belang voor Europa inzake religieuze en bestuurlijke macht.
- **en nog veel meer mogelijkheden...**

De excursies zijn ter plaatse te boeken en variëren in kosten van € 15,- tot € 75,- p.p. afhankelijk van vervoer, entreprijzen en evt. maaltijden.

Zelf op pad gaan.

Je kunt uiteraard de omgeving op eigen gelegenheid verkennen. Het is eenvoudig om met de trein naar Rome te gaan, je hebt nog meer vrijheid wanneer je een auto huurt en interessante plaatsen bezoekt in de directe omgeving van het landgoed. Wij voorzien je graag van ideeën en informatie.

Andere mogelijkheden

Je kunt tijdens het verblijf de volgende zaken extra bijboeken:

individuele "levens"coaching	€ 45,- per uur
een prive yoga therapie sessie	€ 45,- per uur
Ayurvedische massage	€ 85,-
Ayurveda kookles	€ 35,-

De Yoga & Meditatie lessen

Er zijn nogal wat vormen van Yoga te onderscheiden, meest bekend zijn Hatha Yoga, Iyengar Yoga en op dit moment sterk onder de aandacht Power Yoga en Body balance... Er is een yogavorm voor iedereen... In de Dru Yoga traditie wordt persoonlijk welzijn bereikt door je hart te openen, waardoor je geluksgevoel zal toenemen. Op speelse wijze worden adem-, beweging-, ontspanningstechnieken en meditatie beoefend en dat alles midden in het prachtig glooiende landschap. Je maakt kennis met technieken die je ook na thuiskomst zullen helpen sneller te ontspannen, je beter te concentreren en je vitaliteit op peil te houden.



Leven vanuit innerlijke kracht en in verbinding staan met stilte in jezelf is de essentie van Dru Yoga en dat hoeft niet zo moeilijk te zijn. Kijk gewoon naar de prachtige panorama's tijdens een stil "Dru-moment" op het yogaterras.

De Yoga- en meditatielessen worden verzorgd door David Hofstede, sinds 2002 actief met Dru Yoga. Sinds 2006 is hij Dru Yoga- en Meditatie docent en met een achtergrond als loopbaanadviseur een spiritueel- en levenscoach. Afhankelijk van de groepsgrootte laat hij zich bijstaan door een 2^e Yoga docent. *Als rode draad staat een Dru Yoga-serie op het programma die stap voor stap wordt op- en uitgebouwd.*

Het week en weekprogramma in vogelvlucht

Ontvangst in de late middag. Je krijgt een rondleiding en tijd om u op te frissen. In de avond wordt een welkomstdiner geserveerd en krijgt u een introductie op de week. We eindigen de dag met een diepe ontspanningsoefening.

Algemeen weekritme Yoga programma

07.30 – 09.00 uur	Yoga en meditatieles.
09.00 – 10.00 uur	Ontbijtbuffet.
10.30 – 12.00 uur	Yoga serie opbouw in de week.
Vanaf 12.00 uur	Eigen invulling.
19.30 – 20.30 uur	Diner.

Afwijkende programma onderdelen.

Dag 2 geen yogales voor het ontbijt maar na de middag.

Dag 5 na ontbijt een wandeling in bijzonder natuurgebied.



Landgoed Villa San Giò



Yoga buitenteras

Yoga binnenruimte in de villa

Spa: met whirlpool, turks stoombad, solarium

Ontmoetingsruimte/ huiskamer met leesboek

Fraai aangelegde tuin met zitjes

Inpandige kapel



Handige tips voor de yoga reis

en contactadres voor thuisblijvers

Een goede voorbereiding draagt bij tot een geslaagde yogavakantie. Zo kan je thuis alvast de locatie opzoeken met www.maps.google.nl Wanneer je nog nooit aan Yoga hebt gedaan of doorgaans weinig beweegt, zul je de eerste dagen moeten wennen aan de ongewone inspanning.

De volgende zaken zijn handig om mee te nemen.

- Gemakkelijk zittende kleding voor de yoga.
- Een rugzakje, wanneer je een wandeling gaat maken.
- Pet of hoed, om je te beschermen tegen de felle zon.
- Zonnebrand creme, anti muggen creme/ spray.
- Neem een zaklamp mee.
- Vergeet niet je zwemkleding.
- Neem een eigen Badlaken mee voor gebruik bij het zwembad.
(*handdoeken uit de appartementen niet gebruiken buiten het appartement*)
- Neem stevige wandelschoenen mee als je wilt wandelen.

Eigen lunches verzorgen.

Dit arrangement is half pension, je dient zelf je lunches te verzorgen. Bij aankomst vind je in het appartement wat fruit, melk, brood, boter en jam. Voldoende voor de eerste dag. Maakt je dus niet ongerust over de lunch.

Alle appartementen zijn voorzien van een eigen keuken. U kunt tussen de middag uw eigen lunch bereiden, bij aankomst of op de eerste volle dag geven wij je de gelegenheid om boodschappen te doen. Wij verzorgen daarvoor gratis het vervoer.

Contact adres voor thuisblijvers.

In geval van nood kun je contact opnemen met La Vita Naturale, zie www.lavitanaturale.eu

Landgoed Villa San Giò

David Hofstede of Fred van den Boom
Via di San Prospero 1
02042 Collevocchio (Ri)
Italië

Telefoon +39 0765519766 (het is noodzakelijk ook de nul te gebruiken)

Mobiel +39 3333166280 (mobiel van David Hofstede)