



RETREAT IBIZA

2024

Integrale Yoga Schiedam



INTRODUCTIE

De Yoga Retreats op Ibiza worden georganiseerd en verzorgd door Cecilia Huisman.

Cecilia is sinds 2008 yogadocente en heeft ervaring in Critical Alignment Yoga, Hatha Yoga, Dru Yoga, Aerial Yoga, Yoga Nidra, Yin Yoga, meditatie en Yoga & Dans. Door deze verschillende yogastijlen en bewegingsvormen te combineren ontstaat een eigen vorm van bewegen die alle lagen in onszelf aanraken. Het uitgangspunt is het lichaam vanuit ontspanning te bewegen en hierdoor het plezier- niet de 'struggle' - van yoga te ervaren.

Met behulp van een zachte, vriendelijke waarneming blijf je in verbinding met dat wat er is en ben je vrij van oordelen.

Wil je meer over Cecilia weten? Klik [hier!](#)



DE YOGAREIS

Tijdens deze yogareis neemt Cecilia je mee in een proces van ontmoeten wie jij werkelijk bent. Hoe je bepaalde besluiten kunt nemen zonder schuldgevoel, zodat je in volle overgave JA kan zeggen.

Niets moet. Tijdens deze week kun je ervaren hoe fijn het is om je lichaam bewust te laten worden van de mogelijkheden die er al zijn en hoe muziek je ineens kan leiden naar een vorm van vrijheid op een dieper niveau van ZIJN. Dat betekent dat je niet alleen de lichamelijke sensaties ervaart maar ook ontdekt hoe de stilte je vriend en raadgever kan zijn, waardoor jouw keuzes in het leven ineens vanzelfsprekend en authentiek aanvoelen.

Cecilia begeleidt je deskundig met veel kennis van zaken op het gebied van Critical Alignment Yoga, Yin yoga, Yoga Nidra, Pranayama oefeningen, meditatie en dans.

*Wil je meer weten over deze verschillende yogavormen?
Neem een kijkje op de [website](#).*

Voor wie is deze reis geschikt?

De yoga retreat is geschikt voor yogi's van alle niveaus – van beginner tot gevorderd. Ook yogadocenten die op zoek zijn naar verdieping of uitbreiding van hun kennis zijn van harte welkom.



PROGRAMMA

07.00 - 08.00	Pranayama & meditatie
08.00 - 09.00	Licht ontbijt
09.00 - 10.00	Pauze, tijd voor duik in het zwembad
10.00 - 12.30	Critical Alignment Yoga les
13.00 - 14.00	Vegetarische lunch, bereid door de huischefs

Middag is vrij te besteden

18.30 - 19.30	Avondprogramma met o.a. Yoga Nidra en Yin Yoga. Verdieping van specifieke houdingen of met elkaar dansen zijn ook mogelijk
19.30 - 20.30	Diner

Rest van de avond is vrij te besteden

Elke middag (14.00-18.30 uur) is er ruimte om eigen activiteiten te ondernemen. Je kunt bijvoorbeeld een markt bezoeken of een van de heerlijke strandjes ontdekken.

Op een van de dagen is zowel de middag als de avond vrij in te vullen. Daarnaast zullen we op een van de avonden gezamenlijk een excursie beleven.

Zaterdagochtend zullen we na het ontbijt (rond 10.00 uur) de finca weer verlaten.

ETEN & VRIJE TIJD

Vanaf het moment dat je aankomt bij finca Can Rosa zorgen wij ervoor dat je aan niets ontbreekt. Onze privé chef verzorgt met veel passie de vegetarische maaltijden. Op verzoek is veganistisch ook mogelijk. Heb je dieetwensen of een voedselallergie? Geef het door!



Tijdens de week is er genoeg tijd om het eiland te ontdekken. Hieronder vind je een paar leuke ideeën:

- Bezoek azuurblauwe baaitjes zoals Cala Boix
- Bewonder de zonsondergang op Cala Benirrás
- Loop over hippiemarkt Las Dallas
- Bezoek mystiek rotseiland Es Vedra
- Vaar met de boot naar Formentera
- Bezoek Ibiza stad (historische binnenstad, winkelen)
- Geniet van een hapje/drankje bij Bar Costa in Santa Gertrudis



DETAILS

De villa heeft 6 tweepersoonsslaapkamers, 3 badkamers, een grote keuken, een aparte tv-kamer, een woonkamer met een open haard en aparte zithoeken.

Je kunt verblijven in een van de volgende kamers:

- Gedeelde tweepersoonkamer
- Tweepersoonkamer voor jezelf (tegen een toeslag)
- Main suite, met eigen badkamer *

** De main suite is alleen voor 2 personen te boeken.*



Inbegrepen in de reis

Overnachtingen
Ochtendlessen Pranayama
Alle yoga- en meditatielessen
Ontbijt, lunch & diner
Groepsexcursie

Niet inbegrepen

Vliegticket
Verzekering(en)
Autohuur

Optioneel

Airport pick-up
Massage

Bij boeking van 2 personen krijg je 10% korting!

Kijk op de [website](#) voor meer informatie over de beschikbare kamers en prijzen.





ERVARINGEN

"De professionele lessen van Cecilia, de stilte van de meditatie om dichterbij jezelf te komen. De fijne yogaoefeningen en bewegingen om je goed te voelen en het mooie eiland Ibiza. Het draagt allemaal bij aan een fantastische belevenis."

Marian

"Een heerlijke tijd om jezelf te vinden door middel van yoga, meditatie en ontspanning, om op die manier lichaam en ziel te verbinden. Dit alles in een prachtige omgeving met een zeer gastvrije sfeer."

Gisel

"Ik vond het een geweldige week. Ik heb heel veel geleerd en heel veel inzichten gekregen en die neem ik allemaal mee naar Nederland. Ik ben vol energie en ik zou het wel nog een keer willen doen!"

Nozha

WAAROM DEZE REIS?

Het antwoord is heel simpel: De sleutel tot gezondheid is goed voor jezelf zorgen! Over het algemeen is de tijd die we besteden aan werken en andere activiteiten zoals gezin en huishouden volledig uit balans met de tijd die we besteden aan het onderhouden van onze gezondheid d.m.v. ontspanning, hobby's of bewegen.

Op den duur leidt dit tot een toename van (spier)spanning en stijging van stresshormonen in ons lichaam. We raken het contact met onszelf kwijt en zijn niet in staat om het vermogen tot zelfheling in te zetten om zowel fysiek als mentaal weer in balans te komen.

Dus wat is de oplossing?

Heel eenvoudig: plan voor jezelf tijd om je lichaam en geest een reset of boost te geven. Bijvoorbeeld door jezelf onder te dompelen in yoga, meditatie, goede voeding en vooral rust in een prachtige omgeving op een fantastisch eiland.

Een yoga retreat is een fijne manier om tot rust te komen en weer contact te maken met wie je werkelijk bent.

Heb je zin gekregen in zo'n mooie week op Ibiza? Meld je aan via [deze link!](#)

Wil je eerst kennismaken en zeker weten of deze mooie week bij je past voordat je boekt? Neem gerust contact met mij op of kom een keertje langs bij mijn [studio in Ommen](#) om de sfeer te proeven. Ik kijk ernaar uit om je te ontmoeten.

Namasté,
Cecilia



*"Ibiza, yoga, sun, and peace of mind -
what else do you need to find?"*



Cecilia Huisman

CONTACT:

info@integraleयोगaschiedam.nl

www.integraleयोगaschiedam.nl

