

Programma ZIJN Vitaliteits-Yogavakantie Portugal 2022

Zondag 12 juni - Dag 1 Aankomstdag

14.30	Aankomst en lichte lunch
16.30 – 17.45	Yogales
19.30	Welkomstdiner

Maandag 13 juni - Dag 2

8.00	Thee en fruit
8.15 – 9.30	Yogales
10.00	Ontbijt
10.45 – 12.45	Vitaliteitstraining – programma dag 1 - Zelfonderzoek
13.00	Lunch
13.45	Vrije tijd + massages
16.30	Vertrek naar het strand voor een yogales.
16.45	Verzamelen en wandeling naar het yogaplekje
17.00	Yogales Yin
18.30	Terug naar de villa
19.30	Diner

Dinsdag 14 juni - Dag 3

8.00	Yoghurt en fruit in stilte
8.30	Vertrek stiltewandeling
8.45 - 10.30	Wandelen
10.30 – 12.30	Vitaliteitstraining – programma dag 2 - Inspireren
13.00 / 13.15	Brunch
14.00 - 17.00	Vrije tijd + massages
17.00 - 18.30	Yogales Yin Yang
19.30	Diner

Woensdag 15 juni- Dag 4 Uitslaapochtend

9.15	Ontbijt
10.30 - 12.30	Vitaliteitstraining programma dag 3 – Ja dit kan ik allemaal!
13.00	Lunch
13.45 - 17.00	Vrije tijd + massage
17.00	Yogales Yin
19.30	Diner
21.15	Yoga Nidra

Donderdag 16 juni- Dag 5

8.00	Thee en fruit
8.15 - 9.30	Yogales
10.00	Ontbijt
10.45 – 12.45	Vitaliteitstraining programma dag 4 – Nieuwe plannen
13.30	Lunch
13.45 – 17.45	Vrije tijd + massages
17.45 – 19.00	Yogales Yin
19.30	Diner

Vrijdag 17 juni- Dag 6 Bezoek Tavira

8.00	Thee en fruit
8.15 - 9.30	Yogales
10.00	Ontbijt
10.45 - 17.30	Tavira
19.30	Diner
21.00 - 22.30	Yogales YIN inclusief Yoga Nidra Sessie

Zaterdag 18 juni- Dag 7 Vertrekdag

8.00	Thee en fruit
8.15	Yogales
10.15	Ontbijt
12.00	Transfer & check-out