

# Programma ZIJN Vitaliteits-Yogavakantie Portugal 2023

## Zondag 11 juni - Dag 1 Aankomstdag

13.00	Aankomst en lunch
17.00	Yogales
19.30	Welkomstdiner

## Maandag 12 juni - Dag 2

8.00	Thee en fruit
8.15	Yogales
10.00	Ontbijt
10.45 – 12.45	Vitaliteitstraining – programma dag 1 - Zelfonderzoek
13.15	Lunch
13.45	Vrije tijd + massage 1 om 14.15 uur en massage 2 om 15.15 uur
16.15	Vertrek naar het strand voor een yogales
17.00	Yogales
18.30	Terug naar de villa
20.00	Diner

## Dinsdag 13 juni - Dag 3

7.45	Ontbijt (zoveel mogelijk) in stilte
8.30	Vertrek stiltewandeling
9.00 - 10.30	Wandelen
10.30 – 12.30	Vitaliteitstraining op locatie– programma dag 2 - Inspireren
13.30	Lunch
14.00 - 17.00	Vrije tijd + massage 3 om 14.45 uur en massage 4 om 15.30 uur
17.00	Yogales
19.30	Diner

## Woensdag 14 juni- Dag 4 Uitslaapochtend

9.00	Ontbijt
10.30 - 12.30	Vitaliteitstraining programma dag 3 – Ja dit kan ik allemaal!
13.30	Lunch
14.00 - 17.00	Vrije tijd + massage 5 om 15.15 uur
17.00	Yogales
19.30	Diner
21.15	Yoga Nidra

## Donderdag 15 juni- Dag 5

7.45	Thee en fruit
8.00	Yogales
9.45	Ontbijt
10.30	Vertrek naar locatie training Cacela Velha
10.45 - 12.45	Vitaliteitstraining programma dag 4 – Nieuwe plannen
13.30	Lunch
14.00 - 17.00	Vrije tijd + massage 6 om 15.00 en massage 7 om 15.45 uur
17.15	Yogales met Yoga Nidra sessie als afsluiting
20.00	Diner

## Vrijdag 16 juni- Dag 6 Bezoek Tavira

07.45	Thee en fruit
8.00	Yogales
09.45	Ontbijt
11.00	Vertrek naar Tavira
17.30	Verzamelen in Tavira voor terugweg
19.45	Diner

## Zaterdag 17 juni- Dag 7 Vertrekdag

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