



Yoga Wellness Ibiza

4 - 10 mei 2024

ONTDEK DE WERELD VAN ONTSPANNING

Er is simpelweg geen betere plek om volledig tot rust te komen
en grenzeloos te genieten.



DE LOCATIE

Wij hebben deze prachtige luxe villa speciaal voor jou geselecteerd. Het is een unieke locatie in het zuidwesten van Ibiza, een plek waar jij zeker tot rust kan komen. Middenin de Sant Agusti vallei, met uitzicht over de bergtoppen in de verte, waar je alleen pure, frisse lucht inademt en waar je de zon al vroeg kunt zien opkomen.





SANT AUGUSTI VALEI - IBIZA

De eeuwenoude finca is geheel gerenoveerd en voorzien van alle moderne faciliteiten. De finca beschikt over 7 slaapkamers, 5 hiervan bevinden zich in de finca en 2 bevinden zich in aangrenzende stenen huisjes. Diverse kamers hebben een eigen terras welke voldoende privacy biedt wanneer je daar behoefte aan hebt. Het zwembad met ruim terras is het middelpunt van de locatie en biedt een prachtig weids uitzicht over de vallei. 's Avonds geniet je hier van de zonsondergang, welke met spectaculaire rood/roze gekleurde lichten gepaard kan gaan.

De gemeenschappelijke woonkamer, met open haard, bevindt zich in het hart van de finca. De hoge plafonds en glazen deuren van vloer tot plafond zorgen voor een overvloed aan licht. De authentiek witgekalkte muren bieden een mooi contrast met het donkere

hout en kleurrijke textiel uit Azië, India en het Midden-Oosten.

In de tuin vind je diverse kruiden zoals verse munt en rozemarijn, amandelbomen en diverse fruitbomen waaronder sinaasappel-, granaatappel- en vijgenbomen. Vanwege de vele verschillende terrassen die het terrein biedt is er altijd wel een plekje waar je in alle rust kunt terugtrekken en ontspannen. De locatie ligt vlakbij Sant Agusti, in het zuidwesten van het eiland, en op slechts zo'n 15 minuten met de auto van diverse mooie zandstranden, Het pittoreske dorp San Joseph, waar je diverse leuke winkels en restaurantjes vindt, ligt op zo'n 5 minuten rijden. In de nabije omgeving vind je diverse mooie stranden waaronder Cala d'Hort met uitzicht op de magische rots Es Vedrà, Cala Tarida met de bekende Cotton Beach Club en Cala Comte waar je van de mooiste zonsondergang van Ibiza geniet.



**Ibiza inspires you to be
who you really are...**





ONS PROGRAMMA

Zaterdag 4 mei 2024

De voorpret begint thuis, we are going to Ibiza, inpakken van je koffer nog wat laatste spulletjes kopen en dan zijn we helemaal klaar om te vertrekken. Vanaf 16.00 uur ben je welkom op onze prachtige villa op Ibiza. De reis er naar toe is een avontuur en als je aankomt zie je de Yoga Dome op de berg al liggen, prachtig!

Je krijgt van ons een rondleiding en als jij je koffer hebt uitgepakt staat er een lekker gezond hapje en drankje voor je klaar. Geniet van de mooie omgeving en relax eventjes bij het zwembad. We starten in de avond met een korte ademmeditatie om te onthaasten en even los te komen van het dagelijks leven. We eten aan een grote tafel met elkaar.

Zondag 5 mei 2024

Rise and Shine! We starten de dag met een energievolle yoga les in de Yoga Dome en staat er na afloop een heerlijk uitgebreid ontbijtje voor je klaar en tussen de middag kun je genieten van een healthy lunch. De rest van de dag kun je doen waar je zin in hebt. Er zijn voldoende plekjes waar je even tot jezelf kunt komen of pak een boek en lees hem deze keer lekker uit. Trek erop uit om Ibiza te ontdekken. In de avond kun je genieten van een overheerlijk diner.

Na het eten gaan we met de auto naar Cala de Benirràs naar de (hippie) trommelaars die rond zonsondergang bij elkaar komen om met elkaar op hun trommels te spelen. Daarnaast zijn er kleine hippie kraampjes. Lekker swingen en genieten van een mooie zonsondergang en na zonsondergang is het echt adembenemend stil..... Echt de moeite waard!

Maandag 6 mei 2024

De dag ontwaakt en het uitzicht is prachtig, de zon komt op en het ruikt heerlijk naar oranje bloesem. We starten met een yoga les en na de les staat er een biologische lunch op jou te wachten. We eten met elkaar buiten en als je liever een keertje alleen wilt eten is dat ook mogelijk. Doe de rest van de dag waar je zin in hebt, zwemmen, wandelen, de oude Ibiza stad bezoeken, of hippie marktje. Aan het einde van de dag is er een sharing circle, tijd voor een picknick op het prachtige strand van Cala Comte en enjoy sunset!





ONS PROGRAMMA – VERVOLG

Dinsdag 7 mei 2024

Wat een mooie start van de dag, het begroeten van de opkomende Ibiza zon in de Yoga Dome, het geeft je energie. Wij starten de les met het masseren vanaf je knieën tot aan je tenen met warme sesam olie en begroeten de zon twaalf keer. Na afloop ontvang je een lekkernij en gezonde smoothies. De rest van de middag en avond kun je invullen met dingen waar jij plezier in hebt.

Woensdag 8 mei 2024

De bergen, het uitzicht, de stilte... in de verte hoor je de zee. In de keuken zijn we bezig met het bereiden van het ontbijt die na een fijne yogasessie in de ochtend buiten kan worden genuttigd. De lunch mag je meenemen als je wilt, zodat je vandaag het eiland kan verkennen.

Donderdag 9 mei 2024

Sta op en kijk om je heen en verwonder jezelf over waar je bent en wat je ziet. Vandaag een ontspannen Yin Yang yogales. Yin om naar binnen te keren, je gewrichten en bindweefsel soepel en sterk te maken. Yang zodat je fris en fruitig blijft en je spieren sterk. Een perfecte balans tussen in- en ontspanning. Het huisgemaakt ontbijt, lunch en afscheidsdiner staan ook vandaag voor je klaar. In de middag gaan we met elkaar Suppen, ofwel Stand Up Paddling. Het lijkt op surfen maar dan net anders. Shankara is onze Yoga Sub instructeur, superleuk om te ervaren met kristal helder water onder je!

Vanavond koken wij met z'n allen uit de ayurvedische keuken, een gezondheidsleer net als yoga uit India. Het diner wordt bereid met speciale kruiden, gezond en heel smaakvol. Er pruttelt en sist van alles in de keuken en de geur van verse groenten, verse kruiden en exotische specerijen vult de ruimte. Zodra het eten op tafel staat, verleidelijk en vol kleuren, kun je aan de maaltijd beginnen.

Vrijdag 10 mei 2024

Vrijdagochtend staat het ontbijt al vroeg voor jou klaar, voordat je aan je terugreis begint. Uiterlijk om 10.00 uur check je uit om in het vliegtuig na te genieten van alle aandacht en rust tijdens deze yogareis vol inspiratie.



**Accept what is...
Let go what was...
Believe in what will be...**





YOGA

Met veel plezier en passie organiseer ik (Mirjam Dreijer) als yogadocente en vitaliteitsadviseur yogalessen, vitaliteitsweken en retreats in binnen- en buitenland. Voor mij is yoga tijd nemen, investeren in jezelf, je energiek voelen, je ogen laten sprankelen en glimlachend het leven omarmen. Het is de sleutel naar ontspanning en mooie ontmoetingen. Mijn yogalessen zijn afwisselend: Hatha Yoga, Flow Yoga, Yin Yoga passend bij het moment van de dag. Tijdens de lessen wordt aandacht besteed aan ademhaling, meditatie, ontspanning, maar ook kracht en souplesse.

De yogalessen vinden plaats in de prachtige Yoga Dome, héél bijzonder om daar les te mogen geven. Deze retreat is voor iedereen geschikt. Het is niet nodig eerder yoga te hebben beoefend, Mirjam stemt de yogalessen af op het niveau van de groep. Heb je een keer geen zin om deel te nemen aan de yoga? Geen probleem, je bent vrij om te doen waar jij zin in hebt.



EXCURSIE & VRIJETIJD

Hippie trommelaars

Op zondagavond rijden wij met elkaar naar Cala de Benirràs naar de (hippie) trommelaars die rond zonsondergang bij elkaar komen om met elkaar op hun trommels te spelen. De baai, het uitzicht en de kleine hippiekraampjes zijn de moeite waard. Lekker swingen en genieten van een mooie zonsondergang en na zonsondergang is het adembenemend stil!

Stand Up Paddling

Tijdens dit retreat gaan we een middag suppen, ofwel Stand Up Paddling. Stand Up Paddling een van de meest complete workout voor het hele lichaam. Het is superleuk om te doen en heel ontspannend, en dat met kristalhelder water onder je! In de late middag serveren wij overheerlijke Spaanse tapas hapjes bij het zwembad.



Avond excursie

Op maandagavond is er een excursie gepland naar het strand Cala Comte. Dit is een prachtige baai in het westen van het eiland met water zo blauw als de Cariben. Hier kun je die avond van de mooiste zonsondergang van het eiland genieten.

Wij zorgen voor een homemade picknick-diner waar we met elkaar van genieten terwijl de zon langzaam ondergaat...

Vrije tijd

Op Ibiza voel je de positieve energie, het geeft je letterlijk een heel happy gevoel. Het eiland straalt met haar kleine baaitjes, prachtige stranden, authentieke dorpjes en bruisende Ibiza stad. Ga genieten van de prachtige natuur tijdens een wandeling of een autotour over het eiland. De maand mei is het eiland qua verkeer rustig, het is ook allemaal heel toegankelijk en makkelijk bereikbaar. Ga erop uit en ontdek Ibiza!



HEALTHY FOOD

Naast yoga is voeding ook een belangrijk en onderdeel van deze yoga retreat. Iedere dag worden er heerlijke biologische / ayurvedische maaltijden bereid door Niels Dreijer. Wij maken overheerlijke huisgemaakte gerechten, smoothies, salades en meer. Een vers kopje koffie bij de brunch mag daar natuurlijk niet aan ontbreken. Genieten staat tijdens dit retreat centraal! De maaltijden worden gemaakt met zoveel mogelijk lokale en biologische seizoensproducten die uit de omgeving komen. Echt genieten!



From Ibiza with love...





MASSAGE

Er is een massage (ruim 30 minuten) speciaal voor jou gereserveerd en zit bij de prijs inbegrepen. Monique Goemans heeft een eigen massage praktijk MoosPoos , zij laat jouw lichaam en geest volledig ontspannen tijdens haar massage en haar persoonlijke aandacht. Je kunt hierbij kiezen uit een ontspanningsmassage, bamboe massage of voetmassage. Het is mogelijk om nog een massage te boeken tegen meerprijs. De prijzen van de massages bedragen € 45,- voor een half uur, € 65,- voor een uur en € 85,- voor anderhalf uur. Wil je hier meer informatie over geef dit dan aan op bij aanmelding, dan nemen wij hierover contact met je op.



ZOMERSE STRANDEN

De stranden van Ibiza

Binnen 15 minuten met de auto vind je de mooiste stranden en baaitjes zoals Cala d'Hort, Cala Comte, Cala Tarida en Cala Bassa.



VERTEL JE VERHAAL

Coaching

Soms geeft het leven je dingen waar je zelf niet helemaal uitkomt. Dan kan het handig en fijn zijn om je te laten coachen en dat kan bij ons, ook tijdens deze Yoga & Wellness week. Samen met Monique Goemans ga je aan de slag. Zij geeft jouw inzichten in jezelf, je patronen en overtuigingen. Dit kan door gesprekken, oefeningen, visualisaties, meditaties, creatieve opdrachten of anders.

Monique geeft jou handvaten waarmee jij verder kunt. Coaching kan prettig zijn bij of na een periode van burn-out of overspannen zijn, na of tijdens een scheiding, of na rouw en verlies of bij persoonlijke ontwikkeling. Vraag ons naar de mogelijkheden.





INFO & PRIJZEN

Prijs per persoon 4 t/m 10 mei 2024

Type A: Luxe tweepersoonskamer (zeer ruime kamer met 2 kamers verdeeld over 2 verdiepingen met vide) met gedeelde badkamer en privé dakterras	€ 1.150,-*
Type B: Luxe tweepersoonskamer met gedeelde badkamer	€ 1.250,-
Type C: Luxe tweepersoonskamer met en suite badkamer en privé terras	€ 1.295,-
Type D: Zeer luxe tweepersoonssuite met een suite badkamer en privé terras met buitendouche	€ 1.395,-
Type E: Fijne éénpersoonskamer met gedeelde badkamer en terras (beperkt beschikbaar)	€ 1.695,-

Bovenstaande prijs is per persoon & inclusief heerlijk eten en drinken. All inclusive.

** De tweepersoonskamer met 2 kamers verdeeld over 2 verdiepingen met vide is een zeer ruime kamer met een trap naar een vide. Beneden staan 2 eenpersoonsbedden en boven staan 2 eenpersoonsbedden. Via de kamer boven is er toegang tot een privé dakterras met prachtig uitzicht.*

De kamers met een gedeelde badkamer delen de badkamer met maximaal 1 andere kamer.



BOEKEN & BETALEN

Je kunt boeken via onze website. Bij je boeking geldt een aanbetaling van € 250,-
Je ontvangt daarna een aparte mail voor de restbetaling, deze dient uiterlijk 8 weken voor
aanvang het retreat te zijn voldaan. Het is ook mogelijk om het totaalbedrag ineens te voldoen.
Restitutie is niet mogelijk.





REIS-SPECIFICATIES

Groepsgrootte Minimaal 8 en maximaal 14 deelnemers.

Inclusief

- * 6x overnachting in luxe villa
- * 6x yogales
- * 1x meditatiesessie
- * 1x ontspannende massage
- * 1x excursie hippie trommelaars
- * 1x gezamenlijk picknick-diner op het strand tot zonsondergang
- * 1x take-away lunch
- * 1x stand up paddling
- * 1x workshop Ayurvedisch koken

Alle maaltijden en diverse tussendoortjes. maaltijden zijn biologisch m.u.v. 7 mei 2024 géén diner. Thee en water de hele dag, koffie bij de brunch, smoothie of sap in de middag. Linnengoed en handdoeken (bedden zijn opgemaakt).

Exclusief

- * Vliegticket
- * Annulerings- en reisverzekering
- * Autohuur

Ons team

Organisatie & Yoga - Mirjam Dreijer
Massage & Coaching - Monique Goemans
Maaltijden – Niels Dreijer

Aankomst en vertrektijd

Er kan worden ingecheckt vanaf 16 uur. Op de aankomst dag is er tijd voor een kennismaking en kan je rustig de tijd nemen om de finca en de omgeving te verkennen. Het yogaprogramma gaat op zondag van start. Op de dag van vertrek moet uiterlijk 10 uur worden uitgecheckt.

Transport

Er vliegen verschillende maatschappijen naar Ibiza zoals Transavia of Ryanair. Kijk voor een uitgebreid aanbod van alle vliegmaatschappijen op www.worldticketcenter.nl. De locatie ligt op ongeveer 30 minuten rijden van de luchthaven en 20 minuten van Ibiza stad. Een huurauto is aan te raden op Ibiza, zodat je gemakkelijk het eiland kan verkennen. Deze huur je bijvoorbeeld via www.centauro.net. Indien gewenst kunnen we je in contact brengen met andere deelnemers zodat je eventueel samen een auto kunt huren.





GA JE MEE NAAR IBIZA?

Aanmelden?

Wil je zeker zijn van een plek? Boek dan je retreat via ons boekingsstelsel op de website.

Meer informatie? Of persoonlijk advies nodig?
Neem dan contact op met **Mirjam Dreijer, 06 50212614.**

Voel je welkom bij ROOTZ!



REVIEWS 2022

De toegevoegde waarde van deze reis? De fijne yogalessen, het heerlijke en gezonde eten, de mooie locatie en vooral de lieve en aandachtvolle mensen in de organisatie. Aanrader! #ibiza2022

~ Esmee ~

Fijne lieve mensen met aandacht voor voeding, psyche en de innerlijke mens! Aanrader!

~ Joyce ~





Dag-programma

YOGA WELLNESS IBIZA



Zaterdag 4 mei 2024

- 16.00 uur Aankomst. Ontvangst met welkomstdrankje & lekkernij
- 18.30 uur Meditatie: "onthaasten"
- 19.30 uur Diner

Zondag 5 mei 2024

- 08.30 uur Fruitontbijtje
- 09.00 uur Yoga
- 12.30 uur Brunch
- 13.00 uur Vrije middag
- 17.30 uur Diner
- 21.00 uur Excursie (Hippie) Trommelaars

Maandag 6 mei 2024

- 08.30 uur Fruitontbijtje
- 09.00 uur Yin Yoga
- 12.30 uur Brunch
- 13.00 uur Vrije middag
- 17.00 uur Sharing circle
- 19.00 uur Excursie naar Cala Comte, Picknick time op het strand, enjoy sunset

Dinsdag 7 mei 2024

- 08.30 uur Fruitontbijtje
- 09.00 uur Yoga
- 12.30 uur Lekkernij en smoothies
- 13.00 uur Vrije middag en avond



Woensdag 8 mei 2024

08.30 uur	Fruittontbijtje
09.00 uur	Yoga
12.30 uur	Take-Away Lunch
13.00 uur	Vrije middag
19.30 uur	Diner

Donderdag 9 mei 2024

08.30 uur	Fruittontbijtje
09.00 uur	Yoga
12.00 uur	Brunch
14.00 uur	Workshop SUP & SUP Yoga
15.15 uur	Vrije middag
19.30 uur	Kookworkshop Ayurveda / Afscheidsdiner

Vrijdag 10 mei 2024

09.00 uur	Ontbijt
10.00 uur	Vertrek naar Nederland

Voor aanvang van de yoga in de ochtend is er mogelijkheid tot eten van wat fruit.

Wij verheugen ons om jou te ontmoeten op Ibiza!

*Vitale groet,
Mirjam Dreijer*

