

NATURE RETREAT 2024 SPANJE

ONTDEK JE OORSPROKELIJKE NATUUR

YOGA | KRUIDENKENNIS | WANDELEN
VOEDSEL UIT DE NATUUR
RELAXEN IN HET GROEN



CASA NATURA GALICIA

30 MEI T/M 3 JUNI 2024 GALICIE NOORD-SPANJE
BOEK VIA: [CASANATURAGALICIA.COM](https://casanaturagalicia.com)

NATURE RETREAT CASA NATURA GALICIA

Datum: 30 mei t/m 3 juni 2024

Waar: Galicië Noord Spanje

Thema: 'Nature' onze oorspronkelijke natuur

Onderdompelen in het groen, de natuur van dichtbij weer leren kennen en verbinden. Je oorspronkelijke staat en natuur ontdekken daar gaat het retreat over.

Onmiskenbaar raak je onder de invloed van het groen, het groen van het hartchakra, het groen op je bord met liefde bereid, het groen uit de natuur waar we krachtige voeding en medicijnen mee maken!



Te midden van het groen, door middel van de natuur en de activiteiten, kun je je eigen doelen stellen en ontdekken wat jou kan helpen en ondersteunen.

We gaan wandelen en verdiepen ons in wilde planten als voeding en medicijn, mooie oude rituelen en gebruiken.

Terug, ook in je lichaam met yoga via de chakra's even aanraken van onze oorspronkelijke natuur en de kennis die daarbij hoort.



NATURE RETREAT 30 MEI T/M 3 JUNI 2024

YOGA:

De yogalessen worden verzorgd door Yvonne Hageman.

Door de activiteiten tijdens het retreat kom je weer in contact met moeder Aarde en kun je elke dag je lichaam afstemmen door middel van de yoga lessen die o.a. gaan over het in balans brengen van de chakra's.

De lessen zijn een mix van kundalini en hele rustige easy flow zodat je heerlijk in jouw lichaam komt en de energie kunt voelen stromen. Elke ochtend behandelen we 1 of 2 chakra's en wordt de toon gezet voor de rest van de dag.

KOKEN:

Een diner workshop en de maaltijden worden verzorgd door chef-kok Anne van Ingen met zo veel mogelijke verse groenten en wilde ingrediënten van ons eigen land.

KRUIDEN & WILDPLUKKEN:

We gaan op pad, al wandelend op zoek naar de bijzondere eetbare en geneeskrachtige wilde planten in de natuur. Het zal je verbazen hoeveel wilde planten eetbaar en ook heel lekker zijn. Gezondheid uit de natuur! We plukken van ons land en uit het wild diverse kruiden om een wilde lunch mee te maken. Ik vertel over de geneeskrachtige kruiden en hoe je makkelijk je eigen medicijnen kunt maken. We breiden samen o.a. een geneeskrachtige zalf en een heerlijke body lotion.

Herborist en wildplukgids Patty Vegt

WANDELEN:

We maken een wandeling van het huis naar de waterval van het Castelo Naraio, hier kun je een verfrissend bad in het bruisende water nemen. Begeleiding Hans Berg & Floyd 🐾

RELAXEN:

In en om de casa kun je relaxen in verschillende hangmaten, schommels en zitjes. Er is ruimte genoeg om even alleen te zijn of samen te zitten naar wens. Je kunt schilderen er zijn materialen en een ezel. Je kunt kunstwerken maken met planten materiaal zoals takken en eucalyptus schors. Wandelen naar de rivier beneden of naar het dorpje. Er is een hout gestookte hottub en er is een buiten-binnen ruimte waar je zelf kunt koken en of zitten. In de casa is een grote zitkamer en buiten een groot terras.

OVERNACHTING:

Je slaap in een één of twee persoonskamer in het huis naar wens. Wij hebben een bell-tent op het land voor een extra natuur belevenis overnachting of je kunt in je eigen camper(bus) op een van de drie camperplaatsen staan. Er is water en een kook voorzieningen buiten. Er is een compost wc en buitendouche.



NATURE RETREAT 30 MEI T/M 3 JUNI 2024

BIJDRAGE:

Gehele retreat inclusief alle maaltijden en benodigdheden voor de activiteiten.

Verblijf 4 nachten 5 dagen inclusief:

1 persoonskamer: €750,00 p.p.

2 persoonskamer met twee personen: €650,00 p.p.

2 persoonskamer met een persoon: €795,00 p.p.

Bell-tent met twee persoons bed en buiten terras: €725,00 p.p.

bij bezetting met twee personen: €650,00 p.p.

Verblijf op camperplaats met camper(bus) gebruik faciliteiten: €650,00 p.p.

Reserveren via de website:

Of per mail aan: info@casanatura.nl

Aanbetaling van 50% is gewenst, zie ook de algemenen voorwaarden op onze website.

Programma kan onderhevig zijn aan wijzigingen vanwege onvoorziene omstandigheden.

Groene groet,

Patty Vegt,

Hans Berg

Yvonne Hageman

Anne van Ingen