

NATURE RETREAT 2024 SPANJE

ONTDEK JE OORSPRONKELIJKE NATUUR

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



CASA NATURA GALICIA

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



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

Terug, aarden in het groen van onze oorspronkelijke natuur en de kennis die daarbij hoort.

Tijd voor jezelf en tijd om samen te genieten van (h)eerlijke maaltijden. Je eigen kamer en ruimte genoeg om buiten te relaxen en te genieten.

Galicië ligt aan de Noordwest kust van Spanje en heeft een prachtig landschap van woeste rotsen afgewisseld met prachtige baaien aan de oceaan. Omringt door heuvels met brede rivieren en kleine dorpjes met hun authentieke uitstraling en tradities met Keltische invloeden.

Casa Natura Galicia is een oude casa in het groen met een voedselbos en permacultuur moestuin op 3 hectare grond. Je kunt hier op eigen land genoeg ontdekken en doen, er zijn verdeeld over het land zitjes en hangmatten om even tot rust te komen en te relaxen.

NATURE RETREAT CASA NATURA GALICIA *VOEDSEL UIT DE NATUUR | YOGA | RELAXEN IN HET GROEN*

Datum: 30 mei t/m 3 juni 2024

Waar: Galicië, Noord Spanje

Thema: wildplukken, yoga, koken

Onderdompelen in het groen, de natuur van dichtbij weer leren kennen en verbinden.

Relaxen, tijd voor jezelf, aarden 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 bereidingen en medicijnen mee maken!

In de prachtige natuur van Galicië kun je de wijsheid van de planten en kruiden leren kennen.



NATURE RETREAT 30 MEI T/M 3 JUNI 2024

KRUIDEN & WILDPLUKKEN:

Met Herborist en wildplukgids Patty Vegt. 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 bereiden samen o.a. een geneeskrachtige zalf en een heerlijke body lotion.

YOGA:

De yogalessen worden verzorgd door Yvonne Hageman.

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. Er wordt een altaar gemaakt voor de chakra's van die dag en een intentie waardoor de toon wordt gezet voor de rest van de dag. Aan het einde van de dag balanceren we de chakra's door middel van een (liggende) meditatie.

KOKEN:

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

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 met tweepersoons bed op het land voor een extra belevenis in de natuur 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, activiteiten en benodigdheden.

Verblijf 4/5 nachten 5 dagen inclusief: €795,00 p.p.

Voor de verschillende mogelijkheden van verblijf kijk op de website: [VOEDSEL UIT DE NATUUR | YOGA | RELAXEN IN HET GROEN – CASA NATURA GALICIA](#)

Reserveren via de website:

Of per mail aan: info@casanatura.nl

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

Programma kan onderhevig zijn aan wijzigingen vanwege onvoorziene omstandigheden.

Groene groet,

Patty Vegt

Hans Berg

Yvonne Hageman

Anne van Ingen

Floyd 🐾

