

Verdiepingsweek voor coaches – Portugal, Vila Nune – 6 dagen



Dag 1

Heenreis - aankomst Porto
Inchecken en kennismaken in Casa de Ribeiro, Vila Nune
Diner
Intro & dagafsluiting

Dag 2 – Aarde

Meditatie/yoga
Ontbijt
Stiltewandeling
Lunch
Reflectie-oefening
Diner
Loslaten & dagafsluiting

Dag 3 – Lucht

Meditatie/yoga
Ontbijt
Naar zee – oefeningen met ruimte maken
Picknick
Vrije tijd op het strand
BBQ in Vila Nune
Kracht & dagafsluiting

Dag 4 – Water

Meditatie/yoga
Ontbijt
Naar de rivier – gesprek
Lunch
Tekenopdracht
Diner
FLOW & dagafsluiting

Dag 5 – Vuur

Meditatie/yoga
Ontbijt
Naar de paarden – werken met paarden
Lunch
Creatie-opdracht
Diner
Verzameling & dagafsluiting

Dag 6 – Licht

Meditatie/yoga
Ontbijt
Wandeling
Lunch
Vertrek naar Porto – terugreis



** Dit programma kan aan veranderingen onderhevig zijn.*

** Prijzen zijn exclusief vlucht, diner (boodschappen) en gedeelde autohuur, inclusief verblijf en activiteiten*