

YOGA-VAKANTIE IN ZUID-FRANKRIJK

Combinatie van yoga, ontspanning én gezonde voeding
in een rustgevende omgeving

11 tot 17 juli 2010

De kranten staan er vol van: de westerse maatschappij is veeleisend en stress is niet meer weg te denken uit ons dagelijks leven. Heb je behoefte aan rust en tijd voor jezelf? Dan is deze reis iets voor jou!



Yoga is een levenswijze die men al duizenden jaren toepast. Het bestaat uit oude theorieën, observaties en principes over de connectie tussen lichaam en geest, welke de moderne wetenschap nu ook kan bewijzen. Er is veel onderzoek gedaan naar de fysieke, psychische en biochemische gezondheidsvoordelen van yoga. Met yoga bedoelen we dan de yogahoudingen (asana's), -ademhaling (pranayama), ontspanning en meditatie.



Yoga is erop gericht om lichaam, geest en ziel te verenigen. Het helpt je bewust te worden van je lichaamshouding en de manier waarop je beweegt. Het maakt je lichaam flexibeler en helpt je te ontspannen, zelfs in een stressvolle omgeving. Mensen beoefenen vaak yoga om zich fitter en soepeler te voelen, meer energie te hebben en kalmer te worden, maar ook om dichter bij zichzelf te komen. Wanneer je start met yoga, is dit vaak het begin van een oneindige innerlijke reis. Je raakt erdoor geboeid en bent benieuwd naar meer!

We willen je op deze reis graag inspireren om ontspanning in te bouwen in je dagelijks leven. Wij geven je de sleutel om op een duurzame manier jong, gezond en fit te blijven! Aan jou om deze sleutel te gebruiken op de manier die jij wenst!

We verblijven in een schitterend landhuis rustig gelegen op een heuvelachtig terrein aan de voet van de Pyreneeën, tussen de Middeleeuwse steden Carcassonne en Mirepoix.



Het landhuis bestaat onder andere uit een ontvangstruimte, grote huiskamer met open haard, eetzaal, professionele keuken, sauna en rustruimte. De kamers hebben elk een eigen douche en toilet. De yogalessen gaan door in een grote ruimte van 85m². Rond het gebouw zijn diverse terrassen met schaduw en er is een zwembad (6x12m) met veel privacy. Met andere woorden: de ideale plaats om in alle eenvoud te genieten van rust, ruimte, stilte en jezelf.

Alle deelnemers zijn welkom vanaf zondag 14u00 tot zaterdagmorgen 10u00. We richten ons tot iedereen die graag wil ondervinden hoe yoga voelt. Maar ook tot hen die yoga reeds kennen en graag iets willen bijleren of op zoek zijn naar een weg om yoga écht een plaats te geven in hun leven. Lichaamsgewicht en leeftijd spelen geen rol. Lenig hoef je evenmin te zijn, maar je zou het per ongeluk wel kunnen worden.

Tijdens de lichaams-, ontspannings-, meditatie- en ademhalingsoefeningen leggen we voortdurend de nadruk op zelf voelen van binnenuit, zodat je yoga uiteindelijk zal kunnen ervaren als een dagelijks feest van harmonie en welbehagen.



Els Somers begeleidt de yogalessen. Ze heeft ondertussen 30 jaar yogapraktijk.



En daarna: opnieuw feest wanneer we met z'n allen aan tafel schuiven en ons te goed doen aan de met zorg en liefde bereide vegetarische maaltijden. Voor deze maaltijden gebruiken we zoveel mogelijk biologische producten.

Naast dit alles is er ruimte en tijd om te wandelen in de prachtige natuur, een duik te nemen in het meertje of het zwembad, een excursie mee te pikken, maar ook om rustig te vertoeven op één van de schaduwrijke terrassen, te sporten, te praten, te lachen, te genieten van gewoon maar zijn en thuis te komen in de stilte van jezelf.

PRIJS PER PERSOON

Klantprijs OZ op basis van een (te delen) tweepersoonskamer	€ 949,00
Niet-klanten aanvullende verzekering OZ op basis van een (te delen) tweepersoonskamer	€ 1.043,00
Singletoeslag	€ 98,00

INBEGREPEN

- Verblijf op basis van vol pension.
- Ontbijt, middagmaal, vieruurtje en avondeten vanaf zondag 16u00 tot zaterdagmorgen
- Dranken: water en kruidenthee (geen alcohol of cafeïne !)
- Yogalessen: 4,5u per dag (je bent vrij om al dan niet deel te nemen).
- De yogalessen bestaan uit: 1,5u voor het ontbijt, 1u voor het middageten en 2u 's avonds.
- Gebruik van bed- en badlinnen.
- Gebruik yogamatten ter plaatse.
- 2 x gebruik van sauna.
- Parking.
- Verzekering top selection (annulatie, bijstand, kapitaal reisongevallen, bagage, home-assistance).

NIET INBEGREPEN

- Persoonlijke uitgaven.
- Ontbijt en middagmaal eerste dag.
- Middagmaal en avondmaal laatste dag.
- Vervoer: prijs volgens beschikbaarheid op het moment van reservatie Informeer hiervoor bij OZ reizen.

ANNULATIEVOORWAARDEN

Als je de reis moet annuleren, bedragen de annuleringskosten:

- annulering tot 90 dagen voor vertrek: 10% van de reissom
- annulering tussen 89 en 60 dagen voor vertrek: 25% van de reissom
- annulering tussen 59 en 30 dagen voor vertrek: 50% van de reissom
- annulering tussen 29 en 15 dagen voor vertrek: 75% van de reissom
- annulering minder dan 15 dagen voor vertrek: de totale reissom.

Indien je annuleert, doen we een aangifte bij de verzekering Mondial Assistance om deze kosten te recupereren. Mondial Assistance beslist aan de hand van de polisvoorwaarden van de top selection of er al dan niet wordt overgegaan tot een terugbetaling van de annuleringskosten. De polisvoorwaarden kan je opvragen in de kantoren van OZ reizen. Elke annulering moet schriftelijk gebeuren. De administratiekosten voor annulering bedragen steeds € 25,00 per persoon bovenop de annuleringskosten hierboven vermeld. Deze administratiekosten worden nooit terugbetaald.

VARIA

Er zijn minimum 16 deelnemers vereist om de reis te laten doorgaan.

We vragen je vriendelijk om eventuele dieeteisen of voedingsintoleranties bij reservatie door te geven.

Omdat we aan elke deelnemer voldoende aandacht en ruimte zouden kunnen besteden, is het deelnemersaantal beperkt, reserveer dus tijdig!

Voor meer informatie of reservatie kan je terecht in één van de kantoren van OZ reizen:

OZ reizen Oudenaarde

Hoogstraat 61
9700 Oudenaarde
tel. 055/38 79 13
fax 055/38 63 11

kantooroudenaarde@ozreizen.be

Geopend van maandag tem vrijdag van 9u00 – 12u30 en van 13u15 – 17u30.

In januari, februari, maart en september geopend op zaterdag van 10u00 – 13u00.

Zon- en feestdagen gesloten.

OZ reizen Brugge

Ezelstraat 22
8000 Brugge
tel. 050/34 40 64
fax 050/33 64 40

kantoorbrugge@ozreizen.be

Geopend van maandag tem vrijdag van 9u00 – 12u30 en van 13u15 – 17u30.

In januari, februari, maart en september ook op zaterdag 10u00 – 13u00.

Zon- en feestdagen gesloten.

OZ reizen Antwerpen

Oude Vaartplaats 50
2000 Antwerpen
tel. 03/201 84 76
fax 03/233 07 84

kantoorantwerpen@ozreizen.be

Geopend van maandag tem vrijdag van 9u00 – 12u30 en van 13u15 – 17u30.

Geopend op zaterdag van 10u00 – 13u00.

Zon- en feestdagen gesloten.

OZ reizen Herentals

Zandstraat 93
2200 Herentals
tel. 03/201 85 94
Fax: 014/23 02 07

kantoorherentals@ozreizen.be

Geopend van maandag tem vrijdag van 9u00 – 12u30 en van 13u15 – 17u30.

Zaterdag- zon en feestdagen gesloten.

www.ozreizen.be

