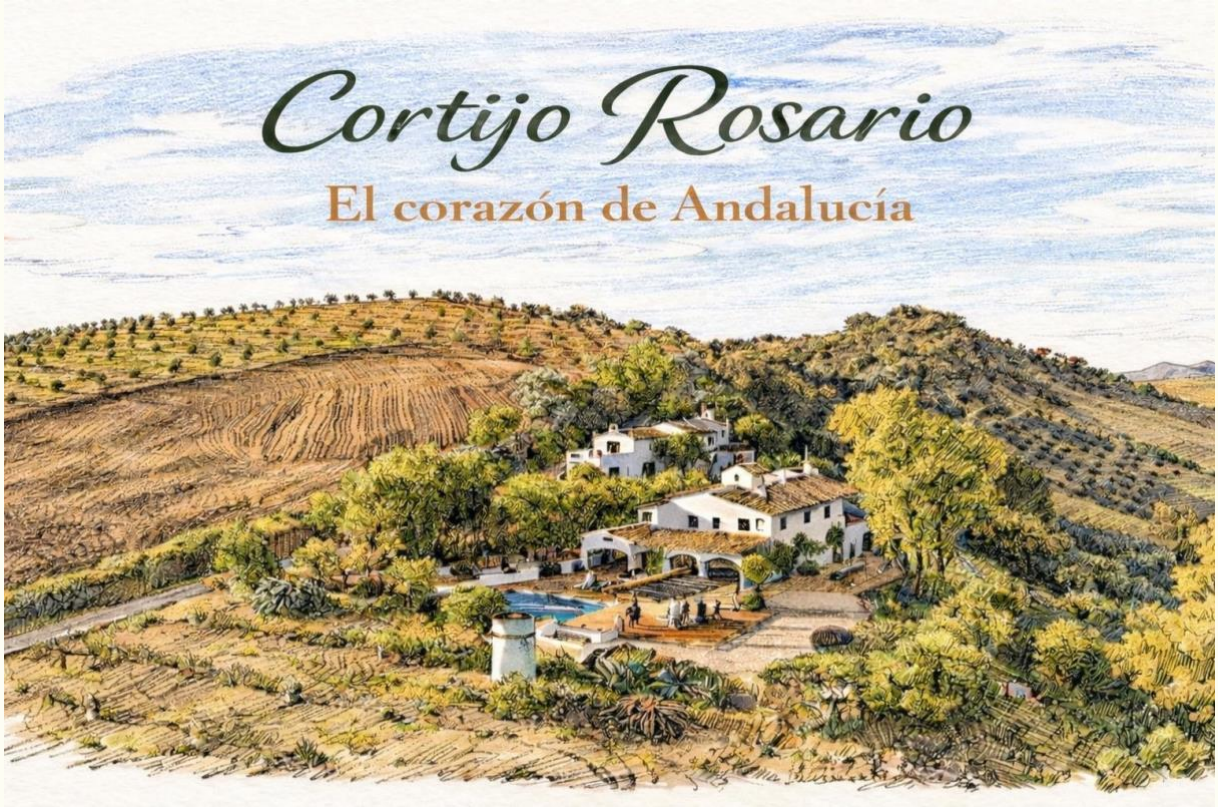


Cortijo Rosario

El corazón de Andalucía



Yoga vakantie

Yoga, relaxen & wandelen in Andalusië

De landschappen zijn adembenemend. Buiten de gouden culturele driehoek van Sevilla, Córdoba en Granada biedt het landelijke landschap van Andalusië rust, afzondering en stilte — de perfecte omgeving voor zowel yoga, relaxen en wandelen. Dit avontuur combineert de rust van yoga met de natuurlijke schoonheid van de regio en voert ons langs ruige heuvels, zonnebloemvelden en olijfboomgaarden, terwijl we ook de kalkstenen toppen van het natuurpark Sierra de Grazalema, de kloof van El Chorro en het klifpad van El Caminito del Rey bezoeken.

In dit hoekje van Europa hebben de excessen van het moderne leven geen voet aan de grond gekregen. Onze thuisbasis voor deze week is onze rustieke Cortijo (boerderij) in het agrarische hart van de regio, exclusief gereserveerd voor onze groep. Hier beginnen de ochtenden met yoga in de serene natuur, de ene keer gevolgd door een schilderachtige wandeling door adembenemende landschappen en de andere keer door een bezoek aan een prachtige stad of dorp. Na een dag vol ontdekkingen keren we terug naar onze afgelegen basis voor een herstellende yogasessie, waarbij lichaam en geest tot rust komen en weer in contact komen met de natuur.

Let op: de paar wandelroutes zijn van niveau 2 (ontspannen/matig).

Het uitgangspunt is om met elkaar een ontspannen week te ervaren en te genieten van het rijke culturele en bourgondische Andalusische leven met lokaal eten en lokale wijnen.

Yoga

Er zijn verschillende vormen van yoga mogelijk en deze zullen ook zoveel als mogelijk worden toegepast tijdens de vakantie week. Bij aanmeldingen voor deze week vragen we je naar je yoga ervaring en eventuele lichamelijke beperkingen zodat we hiermee rekening kunnen houden. Op deze manier kunnen we de week beschikbaar maken voor gasten van elke leeftijd en van elk conditieniveau.

Wanneer de groep volledig uit Nederlandse gasten bestaat zullen de sessie in het Nederlands plaatsvinden. Wanneer er anderstalige deelnemers dan zal de voertaal Engels zijn.

In de bijlage tref je een basisprogramma aan zoals we dat voor deze week voor ons zien. Hulpmiddelen zoals matjes, kussentjes, etc. zijn aanwezig.

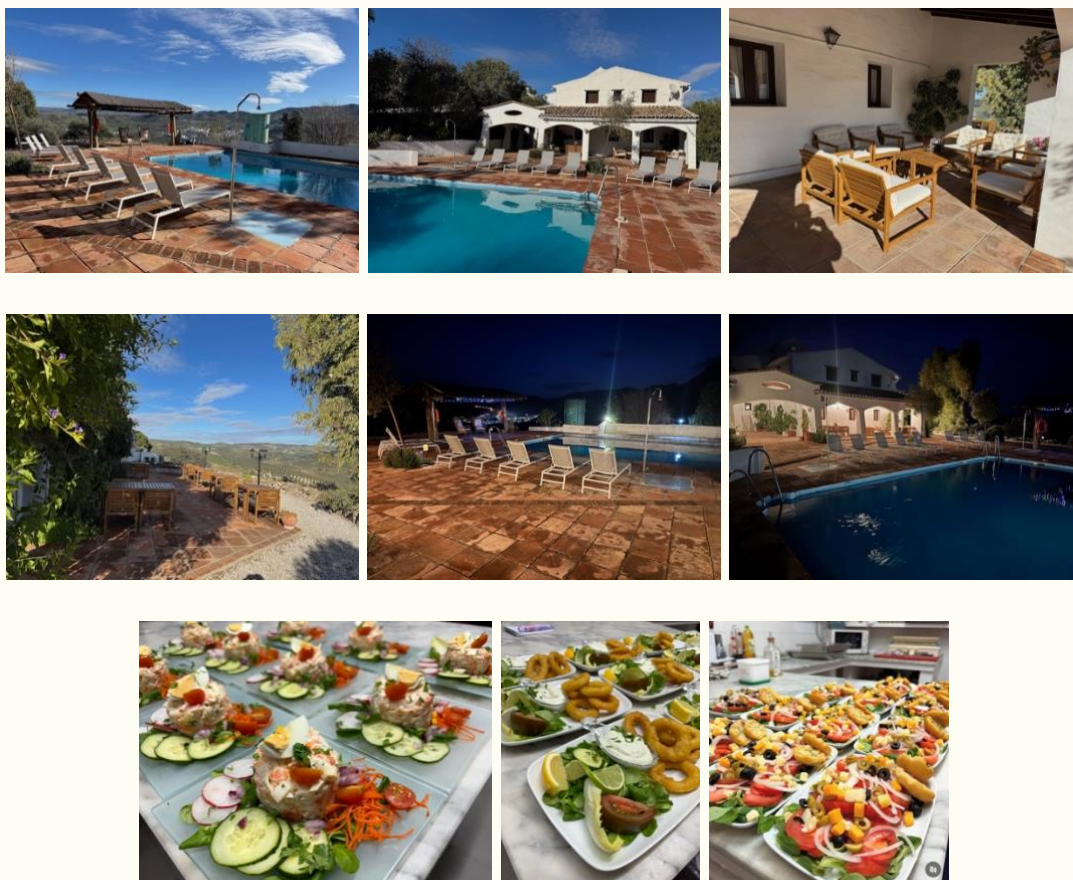
Cortijo Rosario

Onze Nederlandse hosts Marcellus en Erik van den Berg-Kuiper zullen jullie met warmte ontvangen in hun traditionele Cortijo in de bergen bij Algámitas. Zij zien graag dat jullie de boerderij tot jullie home-away-from-home maken. De Cortijo, de terrassen en het zwembad is dan exclusief beschikbaar voor onze groep.

De maaltijden die geserveerd worden zijn traditioneel Andalusisch en smaakvol en kunnen aangepast worden naar jouw dieet wensen. Deze kun je bij aanmelding opgeven zodat hier rekening mee gehouden wordt. Doordat de meeste ingrediënten lokaal worden ingekocht en vers worden bereid is het doorgeven van je wensen van belang omdat improviseren ter plaatse niet altijd mogelijk is.

De Cortijo beschikt over 8 kamers met totaal 15 bedden. Bij aanmelding kun je ervoor kiezen om, tegen meerprijs, de één persoonskamer te reserveren of een dubbele kamer voor één persoons gebruik. Wanneer kies je voor het standaard verblijf kiest word je automatisch ingedeeld op een gedeelde kamer. Uiteraard op basis van een mannen kamer of een vrouwenkamer.

De prijzen voor deze week tref je verderop aan in deze brochure.



Elles Kuper-Houtman | Yoga docente

Elles danste maar liefst 28 jaar professioneel, eerst bij het Holland Showballet van John de Mol en later in diverse grote internationale shows over de hele wereld. Twee grote passies kwamen daarin samen: dansen én reizen — het ontdekken van nieuwe plekken, culturen en mensen.

In 2012 maakte Elles een bijzondere wending in haar leven. Ze verruilde de wereld van het podium voor de wereld van yoga en reisde naar India om in een ashram een yogaopleiding te volgen. Daarna begon zij met het geven van groepslessen en privé yogalessen, waarbij haar achtergrond in beweging, lichaamsbewustzijn en expressie een natuurlijke basis vormde.

In 2017 opende Elles haar yogastudio JaaaYoga in Heemskerk. Inmiddels is deze studio uitgegroeid tot een florerende en dynamische yogaplek in het hart van Heemskerk, waar mensen zich welkom, veilig en gezien voelen.

Elles staat voor een toegankelijke en persoonlijke benadering van yoga. Voor haar hoeft niemand iets te bereiken of na te streven. Het gaat juist om luisteren naar het lichaam en daarop leren vertrouwen, met behulp van verschillende yogastijlen die aansluiten bij wat iemand op dat moment nodig heeft.

Haar visie vat ze samen in het citaat:

“We hoeven niet beter te worden, alleen maar dichterbij onszelf te komen, want daar vind je alles.”

Tijdens haar lessen creëert Elles een warme en veilige sfeer waarin ruimte is voor alles wat zich aandient — zowel tijdens als na de les. Tegelijkertijd houdt zij yoga graag nuchter en licht; humor hoort er voor haar absoluut bij.

Genieten van alles wat het leven te bieden heeft staat centraal in haar leven én in haar lessen. Het verzorgen van yogalessen op deze bijzondere plek in Zuid-Spanje sluit daar dan ook naadloos op aan.

Dag 1: zaterdag

Je arriveert op Malaga Costa del Sol Airport en wordt daar rond het middaguur opgehaald door de Cortijo Rosario Courtesy bus. Arriveer je later dan organiseren wij taxivervoer (tegen meerprijs).

Onderweg naar de Cortijo maken jullie een tussenstop bij Mesón de Diego voor een typisch Spaanse lunch, een heerlijke start van de week.

Rond 15:00 uur komen jullie aan bij de Cortijo waar jullie worden ontvangen met een gezonde verfrissing.

Tot 18:00 uur is de tijd vrij te besteden. Relax bij het zwembad, breng en bezoek aan het dorp of maak een korte wandeling in de bergen.

Van 18:00 tot 19:00 uur maken jullie kennis met Elles, onze yoga lerares en lopen we het programma van de week door.

Na het diner, rond 20:30 uur verzorgt Elles een eerste introductie sessie om de drukke reisdag heerlijk rustig af te sluiten.

➔ Deze dag is inclusief: busvervoer, lunch + twee drankjes, ontvangst met een gezonde verfrissing, diner inclusief twee drankjes, yoga sessie.

Dag 2: Zondag

De dag begint om 08:00 uur met een yoga sessie van een uur, om 09:00 uur gevolgd door het ontbijt.

Om 10:00 uur vertrekt de bus naar Ronda waar jullie rond half 12 aankomen en beginnen met een wandeling door de Camino del Desfiladero ($\pm$ 60 minuten). Het bijna 400 meter lange kloofpad werd in april 2024 geopend. Het pad slingert zich spectaculair langs een rotswand vanaf de oude binnenstad van Ronda naar de voet van de Puente Nuevo brug. Het startpunt voor de wandeling is Plaza María Auxiladora.

Een lunchpakket wordt voor jullie samengesteld en na het ontbijt uitgereikt.

De rest van de middag is vrij te besteden in het romantische stadje dat Ronda is.

De bus vertrekt om 17:00 uur weer terug naar de Cortijo waar om 19:00 uur het diner wordt geserveerd.

Om 20:30 uur sluit Elles de dag rustgevend af.

➔ Deze dag is inclusief: ontbijt, busvervoer, lunchpakket, wandeling Camino del Desfiladero, diner inclusief twee drankjes, yoga sessies.

Dag 3: maandag

Jullie starten de dag opnieuw om 08:00 uur met yoga en aansluitend het ontbijt.

Om 10:00 uur vertrek de bus naar Grazalema waar jullie een mooie wandeling zullen maken. Grazalema is ongetwijfeld één van de interessantste dorpen in Andalusië. De weg er naartoe voert door een zeer dichte vegetatie en na de bergpas van Los Alamillos rijst plotsklaps de majestueuze piek van de Peñon Grande (meer dan 1000 meter hoog) op die als een adelaar waakt over het dorp. Het stratenplan stamt uit de Moorse tijd, evenals de klokkentoren van de Iglesia de San Juan.

Voor een lunchpakket wordt gezorgd.

Afstand: 8 km; stijging: 363 m; daling: 363 m; ongeveer 3 tot 3,5 uur wandelen inclusief pauzes

Om half vijf rijden we terug naar de Cortijo waar we om 19:00 uur het diner serveren. Om half negen sluiten we de dag af met een yoga sessie.

→ Deze dag is inclusief: ontbijt, busvervoer, lunchpakket, diner met twee drankjes, yoga sessies.

Dag 4: dinsdag

Vandaag maken jullie een wandeling door de **Caminito del Rey**, een luchtpad gebouwd in de muren van de **Gaitanes-kloof**. Het is een terrasvormig pad op de kloof met een **lengte van 3 km** in lange delen en een **breedte van amper één meter**. Het pad begint in de gemeente **Ardales**, gaat door **Antequera** en eindigt in El Chorro (**Álora**). Dit pad hangt aan de verticale kloofwanden ongeveer **100 meter boven de rivier**. Het pad werd aangelegd omdat de **waterkrachtcentrale El Chorro**, eigenaar van Salto del Gaitanejo en Salto del Chorro, een toegang nodig had tussen de twee 'sprongen van het water' om het oversteken van onderhoudswerkers en het transport en de waakzaamheid van materialen te vergemakkelijken.

Een van de bekendste delen van El Caminito is de promenade op de Gaitanes-kloof. Deze uitstaande brug is zichtbaar vanaf de spoorweg en iedereen die hem opmerkt, bewondert de avontuurlijke constructie en de pittoreske landschappen die vanaf daar te zien zijn. Vanaf de weg die Álora verbindt met El Chorro, is de ingang van de Gorge te zien, een kleine pittoreske brug die de promenade aan beide wanden verbindt. Vanaf de brug gaat het voetganger pad dat op de muren is geïnstalleerd verder en eindigt op de spoorweg van Córdoba naar Málaga

De bus richting El Chorro vertrekt om tien uur maar natuurlijk beginnen we dag met yoga en ontbijt. Een lunchpakket wordt verzorgd.

Om 14:00 uur rijdt de bus terug naar de Cortijo waar jullie rond 15:00 uur weer aankomen en je de middag vrij kunt besteden.

Om 19:00 uur serveren we het diner en daarna sluiten jullie ontspannend af met een inspannende en leerzame salsa les.

➔ Deze dag is inclusief: ontbijt, busvervoer, toegang Caminito del Rey, lunchpakket, diner met twee drankjes, yoga sessie, salsa les.

Dag 5: woensdag

Vandaag doen jullie het rustig aan, het is tenslotte vakantie. Na een yoga sessie en het ontbijt wandelen jullie de berg af naar de producent die van de olijven uit onze olijfboomgaard olie maken. Hier krijgen jullie een rondleiding en zien jullie hoe van de olijven olie wordt geproduceerd.

Na afloop drinken we op het dorpsplein koffie en wandelen we terug de berg op waar je de middag vrij kunt besteden.

Om 19:00 uur gebruiken we weer een typische Spaanse maaltijd en sluiten we om half negen af met een yoga sessie.

→ Deze dag is inclusief: ontbijt, tour door de olijffabriek, koffie op het dorpsplein, diner, yogasessies.

Dag 6: donderdag

Ook vandaag beginnen we de dag weer met yoga en een lekker ontbijt. Om 10:00 uur vertrekt de bus naar Sevilla waar jullie de gehele dag door brengen.

Aan de voet van de heuvels van La Campiña strekt Sevilla zich al meer dan 2000 jaar uit op de oevers van de Guadalquivir. Tegenwoordig is het een zakenstad met moderne wijken en brede avenues rond een uitstekend bewaard historisch centrum. In dit immense labyrint van smalle straatjes, gedomineerd door de Giralda, de legendarische toren van de oude Almohadenmoskee, waant men zich ook nu nog in de fraaiste medina van Al-Andalus. Patio's met bloemen, schaduwrijke pleintjes, klaterende fonteinen en sierlijke gevels vormen een decor waarin het heerlijk flaneren is en men ten volle kan genieten van de Andalusische levensstijl, met zijn tapas, corrida en flamenco. Sevilla is ook een theatrale stad, waar zich de amoureuze avonturen van Don Juan, Figaro en Carmen voltrokken.

Sevilla is een stad die je heerlijk op eigen gelegenheid kunt bezoeken. Indien gewenst kunnen we voor je een flamenco show boeken wat eigenlijk wel een must see ervaring is. Sevilla staat ook bekend om zijn keuken. Mocht je een echte Spaanse tapas lunch willen ervaren dan kunnen we je daar tips voor geven. Tot slot is ook het Real Alcazar de Sevilla meer dan de moeite waard. Het Real is een paleis dat nog steeds als zodanig functioneert. Koning Felipe en Koningin Letizia beschikken over een appartement in het paleis. Het paleis is populair en niet geopend als de Koning er gebruik van maakt. Het is dan ook aan te raden om (ruim) van tevoren je tickets te kopen.

Rond 21:00 uur zijn we weer terug in de Cortijo waar jullie met elkaar rustig de dag kunnen afsluiten.

➔ Deze dag is inclusief: ontbijt, busvervoer, yoga sessie

Dag 7: vrijdag

Na een heerlijke nacht slapen starten we de dag weer met een yoga sessie met uitzicht over de olijfgaard.

Rond 10:00 uur brengt de taxi ons naar de start van de wandelroute. Direct naast Cortijo Rosario ligt de Peñón de Algámitas, ook wel het dak van de provincie Sevilla genoemd.

We starten de wandeling bij de parkeerplaats aan de voet van de Peñón de Algámitas. Vanaf hier volgen we het pad dat geleidelijk omhoogloopt door het ruige Andalusische landschap.

Na de eerste klim passeer we lage struiken, wilde kruiden en kalkstenen rotsformaties. Het pad wordt vervolgens steiler en slingert zich langs de westzijde van de berg omhoog. Naarmate we aan hoogte winnen, openen zich steeds mooiere vergezichten over de omliggende bergen en witte dorpjes. Ongeveer halverwege de route bereiken we het hoogste gedeelte van de wandeling. Hier wandelen we dicht langs de indrukwekkende rotswand van de Peñón. Dit is een uitstekende plek voor een korte pauze en foto's. Bij helder weer reikt het uitzicht tientallen kilometers ver.

Vanaf het hoogste punt buigt de route af en begint de afdaling. Het pad voert langs de zuid- en oostzijde van de berg en biedt een totaal ander perspectief op het landschap. Onderweg komen we diverse uitkijkpunten tegen waar we kunnen genieten van de rust en de natuur van de Sierra Sur de Sevilla.

Afstand: 6 km; stijging: 460 m; daling: 460 m; ongeveer 2,5 tot 3 uur wandelen inclusief pauzes

Om ± 13:30 uur zijn we weer terug bij de Cortijo waar we de wandeling afsluiten met een lunch en vrije tijd tot aan het diner om 19:00 uur.

→ Deze dag is inclusief: ontbijt, taxivervoer, wandeling, lunch, diner met twee drankjes, yoga sessies.

Dag 8: zaterdag

Na het ontbijt vertrekt de bus naar de Luchthaven van Malaga. Vanaf deze locatie kun je terugvliegen naar huis of je reis in Spanje vervolgen.

→ Deze dag is inclusief: ontbijt, busvervoer.

Kosten yoga vakantie

Deelname aan bovenstaand programma op basis van een gedeelde kamer (maximaal twee personen) **€ 995,00.**

Deelname aan bovenstaand programma op basis van een één persoonskamer (slechts één beschikbaar) **€ 895,00.**

Deelname aan bovenstaand programma op basis van een twee persoonskamer voor één persoons gebruik **€ 1.345,00.**

Aanmelden kan via het aanmeldformulier op de website.

Na aanmelding ontvang je een verzoek om 20% van de reissom aan te betalen om je reservering te bevestigen. Voor de restbetaling ontvang je een betaalverzoek zes weken voor aankomst.

Bij 8 deelnemers gaat de groep door. Zes weken voor aanvang is het go/no go moment.

Annulering

Wij adviseren u om een reis- en annuleringsverzekering af te sluiten.

Tot 56 dagen voor aankomst kun je kosteloos annuleren.

Bij annulering tussen 55 tot 42 dagen voor aankomst: annuleringskosten 20%.

Bij annulering 41 dagen of minder voor aankomst: annuleringskosten 100%.

Basisprogramma yoga vakantie

Dag 1 – Aankomen & Aarden en kennismaking

Avond | 18.00-19.00 (iedereen vertelt kort iets over zichzelf)

Restorative Yoga & Yoga Nidra

Zachte heupopeners
Vooroverbuigingen
Grondende houdingen
Ademhaling: diepe buikademhaling
Geleide meditatie: “thuiskomen in je lichaam”

Thema: Wortelchakra (Muladhara)

Kleur: rood

Element: aarde

Intentie: veiligheid, aankomen, gronden

Muziek/sfeer: warme, rustige klanken en kaarslicht.

Dag 2 – Ronda & Vertrouwen

Ochtend | 08.00-09.00 uur

Vinyasa Flow Yoga

Dynamische flow
Heupmobiliteit
Vloeiende bewegingen
Ademhaling: Kapalabhati

Thema: Sacraalchakra (Svadhithana)

Kleur: oranje

Element: water

Intentie: flow, plezier, creativiteit

Avond | 20.30-21.30 uur

Yin Yoga

Diepe heupopeners
Onderrug ontspanning
Meditatie op emoties en loslaten
Ademhaling: Nadi Shodhana

Dag 3 – Kracht & Zelfvertrouwen

Ochtend | 08.00-09.00 uur

Power Hatha Yoga

Thema: Zonnevlechtchakra (Manipura)

Core activatie

Balanshoudingen

Zonnegroeten

Ademhaling: Breath of Fire

Kleur: geel

Element: vuur

Intentie: kracht, energie, zelfvertrouwen

Middag | Wandelmeditatie (optie)

Bewust lopen

Zon en warmte ervaren

Avond | 20.30-21.30 uur

Gentle Flow & Visualisatie

Twist houdingen

Ontspanning buikgebied

Meditatie op innerlijke kracht

Dag 4 – Open Hart in de Natuur

Ochtend | 08.00-09.00 uur

Heart opening Inspired Yoga

Hartopeners

Dynamische armbewegingen

Ademhaling: hartcoherentie ademhaling

Thema: Hartchakra (Anahata)

Kleur: groen

Element: lucht

Intentie: liefde, compassie, verbinding

Avond | 20.30-21.30 uur

Restorative Stretch.

Borst- en schouderopeners
Partner stretch mogelijk
Loving-kindness meditatie

Extra: dankbaarheidsoefening tijdens Caminito del Rey. (optie)

Dag 5 – Rust & Expressie

Ochtend | . 08.00-09.00 uur

Hatha & Pranayama

Thema: Keelchakra (Vishuddha)

Kleur: blauw

Element: ether

Intentie: expressie, waarheid, communicatie

Langzame flow
Nek- en schouderwerk
Ujjayi ademhaling
Klank/chanting oefening (optie, ligt aan de dynamiek van de groep)

Middag | Stiltemoment in olijfgaard (optie)

Journaling
Reflectievragen
Bewust luisteren

Avond | Restorative Yoga & Yoga Nidra. 20.30-21.30 uur

Volledige ontspanning
Keel- en kaakrelease
Stiltemeditatie

Dag 6 – Intuïtie & Inzicht

Ochtend | 08.00-09.00 uur

Mandala Flow Yoga.

Thema: Derde Oog Chakra (Ajna)

Kleur: indigo

Element: licht

Intentie: intuïtie, inzicht, bewustzijn

Creatieve flow

Balans en focus

Trataka (focusmeditatie) zintuigen versterken

Avond | 20.30-21.30 uur

Meditatie & Sound Healing.

Geleide visualisatie

Ademwerk

Klankschalenmuziek of zachte muziek

Dag 7 – Verbinding & Integratie

Ochtend | 08.00-9.00 uur

Sunrise Slow Flow

Meditatieve flow

Zachte stretches

Stilte momenten

Ademhaling: verlengde uitademing

Thema: Kruinchakra (Sahasrara)

Kleur: violet/wit

Element: bewustzijn

Intentie: verbinding, overgave, innerlijke rust

Middag | Stiltemeditatie tijdens wandeling (optie)

Reflectie

Dankbaarheid

Intenties meenemen naar huis