

LA SALAMANDRE

Combi cursus Yoga – Fotografie met wandelen
15 oktober – 22 oktober 2011

Zin in een inspirerende week in de Franse Pyreneeën? Een week waarin je yoga beoefent, beter leert fotograferen en prachtige wandelingen in de natuur kan maken! We eten lekker en gezond uit eigen moestuin. Lichaam en geest komen tot rust en je doet nieuwe energie en inspiratie op, voordat de winter weer begint. Kortom: acht dagen eindeloos genieten.

De week

De omgeving waar je deze week verblijft, leent zich echt voor een actieve en ontspannen vakantie. Je kunt hier nog genieten van de absolute stilte en rust. De mooie natuur zorgt voor positieve energie!

In de *Yoga Sutra's* worden acht onderdelen van yoga beschreven. Naast de *asana's*, de yogahoudingen, is *dharana* ook een onderdeel. Dit betekent concentratie van de geest, het vermogen om de aandacht te richten. Als je met iets bezig bent, hoe vaak ben je dan niet al in gedachten bij het volgende? Wellicht gaat het loslaten van die 1001 dingen waar je mee bezig bent en je concentreren op één ding gemakkelijker op vakantie, in de natuur, in een gezellig Frans bergdorpje.

En dat brengt zoveel rust en ontspanning!

Yoga doe je dus met aandacht, voor jezelf, voor je eigen lichaam. Dus op je eigen niveau! Yoga-ervaring is niet noodzakelijk.

Ook als je een goede foto wilt maken, moet je je concentreren. Wat zie je? En hoe breng je dat in beeld? En wat hoor je, ruik je, voel je? Hoe laat je de kijker meegenieten? Een dure spiegelreflexcamera mag wel, maar is niet noodzakelijk.

De dagindeling (globaal)

Elke dag begint met yoga. Een korte meditatie gevolgd door ontspanningsoefeningen om de dag fijn en fris te starten.

Het ontbijt verzorgen de cursisten samen met de docenten, hiervoor zijn dagelijks verse producten aanwezig.

Na het ontbijt start de fotografieles met theorie en een opdracht voor die dag.



De vegetarische lunches en 3-gangen diners worden geheel verzorgd. We eten op het terras of elders uit een goed gevulde picknickmand. De gerechten richten zich voornamelijk op de Mediterrane- Catalaanse keuken en worden bereid met lokale en biologische ingrediënten, vers uit eigen moestuin. Glazen muntthee de hele dag! Daarnaast kunnen de gasten kiezen voor sapjes of bronwater bij de maaltijden.

Natuurlijk hebben we na de lunch tijd om lekker een boek te lezen of samen te kletsen. Het blijft wel vakantie! Ook is het altijd mogelijk om je even terug te trekken, om inzicht op te doen over jezelf of de situatie waarin je bevindt.

In de namiddag gaan we op stap in de prachtige natuur: wandelend ontdekken met fotocamera in de hand of de omgeving ervaren door middel van yoga aan de rivier.

Voor het diner zijn er nog intensieve yoga lessen. Het diner is gezamenlijk. En wordt eventueel gevolgd door een avondprogramma, bijvoorbeeld de foto's van die dag te bekijken via de beamer of een gesprek/discussie over (allerlei) onderwerpen die je zelf mag aandragen.

Excursies

Een dagtocht met picknickmand naar de warm waterbronnen van Saint Thomas. Even lekker onderuit om je helemaal te ontspannen.

Een reisje naar de Middellandse Zee. Daar waar het zand tussen je tenen voor een instabiele ondergrond zorgt, de tramontane wind ons uitdaagt en het geluid van klotsende golven klinkt als muziek. Een prachtig plek om yoga te doen, en een mooie locatie voor foto's! We lunchen aan zee.

Massage

Een dagdeel staat in het teken van zelfmassage. Hier wordt praktijk en theorie behandeld. Door zelfmassage maak je echt tijd vrij voor jezelf en de effecten zijn aanzienlijk. Het stimuleert je hele lichaam en het vermindert spanningen. Daarbij krijg je een flinke energieboost.

Jezelf laten masseren is natuurlijk nog meer ontspannen en genieten. Dit is optioneel en zit niet in het standaard arrangement. Je kunt je hiervoor ter plekke inschrijven. Kosten E 40.00.



De cursus bestaat uit:

- ❖ 8 dagen met 7 overnachtingen
- ❖ E 495.00* p.p. per week, gebaseerd op een tweepersoonskamer
- ❖ Maximaal 12 personen

* E 495.00 p.p. per week is een kennismakingskorting, de normale prijs is E 595.00 p.p.

Inclusief:

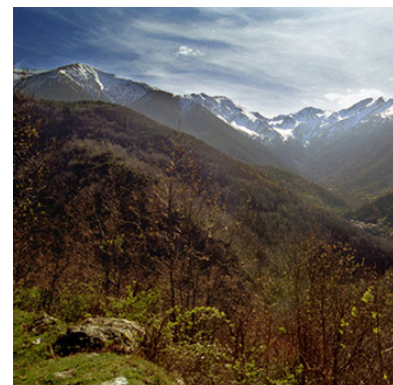
- ❖ 7 nachten in een mooi gelegen dorpshuis
- ❖ Linnenpakket: lakens en set van 3 handdoeken,
- ❖ 7 vegetarische diners, 6 lunches en 7 ontbijten met alle drankjes
- ❖ Yogamat, kussentje en dekens,
- ❖ Vervoer van- en naar vliegveld/ station van Perpignan en Gerona,
- ❖ Dagtocht naar de warm waterbronnen **Saint Thomas**,
- ❖ Een dagje Middellandse zee: Yoga & Fotografie met een picknickmand op het strand.

Exclusief:

- ❖ Heen- en terugreis naar la Salamandre in zuid Frankrijk,
- ❖ Reis- en annuleringsverzekering,
- ❖ **Massage**: op afspraak bij de docente: E 40.00 per sessie,
- ❖ Alle uitgaven van persoonlijke aard

Wat neem jezelf mee:

- ❖ Digitale compact- of spiegelreflexcamera, inclusief alle toebehoren zoals lenzen, geheugenkaarten, batterijen en kabeltjes.
- ❖ Verder een geheugenkaart met grote capaciteit.
- ❖ Een losse flitser, statief en laptop is een pre, maar geen 'must'.
- ❖ Voor de wandelingen zijn stevige schoenen aan te bevelen
- ❖ Zwemkleding en badlaken met slippers
- ❖ Ruim en gemakkelijk zittende kleding voor de yogaworkshops.



Betaling en annuleringsvoorwaarden:

De cursus richten zich op een beperkt aantal deelnemers: 6 tot 12 personen. Veel kosten worden gedeeld door de groep.

Daarom gelden de volgende annuleringsvoorwaarden:

- ❖ De inschrijving wordt definitief na overmaken van van 25% van het totale bedrag: E 123.75
- ❖ Het resterende bedrag van E 371.25, dient voor 03 september 2011 te zijn betaald. Anders wordt de reservering als geannuleerd beschouwd en wordt de 25% aanbetaling ingehouden.
- ❖ Bij annulering na 03 september wordt er geen restitutie meer gegeven in verband met gedane reserveringen.
- ❖ De cursusweek kan wel worden overgedragen aan een nieuwe deelnemer.
- ❖ Het is raadzaam om een annuleringsverzekering af te sluiten.
- ❖ Het cursusbedrag wordt overgemaakt op ING, nummer 39.56.392 t.a.v. K. de Beer te Tilburg.
- ❖ Mocht de cursus door een tekort aan deelnemers niet doorgaan, dan krijgt u hierover uiterlijk 14 dagen van tevoren bericht. In dit geval zal er wel restitutie plaatsvinden.

Meld je **nu** aan! Plaatsen zijn beperkt!

E: info@salamandre.nl

W: www.salamandre.nl

T.: 013 711 37 01

