

Mindfulness cursus week in Portugal 16 t/m 22 september 2018



De Portugese ochtendzon streelt je gezicht. In de verte hoor je een beekje rustig voortkabbelen. Je haalt nog eens diep adem. Langzaam maar zeker wordt je hoofd steeds leger totdat je volledig tot rust bent gekomen. Zie jij jezelf al zitten?

Ben jij fanatiek mindfulness beoefenaar? Of heb je het altijd al eens een keer willen leren? Wij bieden je nu de kans om nog meer in contact te komen met mindfulness en de voordelen te ervaren die het je kan opleveren. De omgeving waar de cursus plaatsvindt had geen betere match kunnen zijn. Op de rustieke natuurcamping Agro-Turismo Quinta da Fonte (gelegen in midden-Portugal) zullen wij maandag 16 september t/m vrijdag 22 september de vakantiecursus mindfulness verzorgen.

Over mindfulness

Je kent dat gevoel vast wel. Er wordt aan allerlei kanten aan je getrokken en je hoofd stroomt over met gedachten. Er is continu gepieker over wat er gisteren is voorgevallen of wat er morgen nog moet gebeuren. In al die hectiek blijft er maar weinig ruimte over om te genieten van het huidige moment. En dat terwijl leven 'in het hier en nu' juist zo veel rust kan opleveren.

Het beoefenen van mindfulness houdt in dat je gaat leren om bewuster met je aandacht om te gaan. Door je zonder oordeel te concentreren op een focuspunt, zoals je ademhaling, je lichaam of de geluiden om je heen, zal je steeds beter in staat zijn om terug te keren naar

het nu. De technieken die je leert tijdens de cursus zal je ook tijdens het dagelijkse leven in Nederland goed kunnen toepassen voor een kalmer, bewuster leven.

Wie zijn wij?

De mindfulness cursus wordt verzorgd door ons: [REDACTED] en [REDACTED]. Wij zijn beiden gz-psycholoog en hebben tevens allebei ruime ervaring in het geven van mindfulness trainingen.

De mindfulness cursus

Gedurende de vijfdaagse cursus zullen we mindfulness beoefenen in de ochtenden tussen 10.00 en 12.30 uur. Verschillende mindfulness- en yogaoefeningen zullen de revue passeren. Uiteraard zullen wij je hierin begeleiden. Tijdens de oefeningen zullen we dankbaar gebruik maken van de prachtige omgeving waar we ons bevinden.

Vergeet niet om een yogamatje of handdoek mee te nemen voor tijdens de liggende oefeningen.

Het middagprogramma

Om 12.30 komt het gezamenlijke ochtendprogramma tot zijn einde. Daarna volgt een vrije invulling van de middag. Laat je verleiden tot een heerlijke wandeling in het bijzondere natuurlandschap rondom de camping met behulp van de uitgebreide map met beschrijvingen van wandelroutes.

Daarnaast organiseren wij ook interessante activiteiten in de middagen waar je aan kunt deelnemen. Denk bijvoorbeeld aan een workshop zeep maken, of het bezoeken van een lokale biologische wijnmaker compleet met rondleiding en wijnproeverij. Ga voor de ultieme ontspanning door een massage te boeken bij onze huis-masseuse of een weldadig bezoekje aan de nabijgelegen spa.

Overnachten; de verschillende mogelijkheden

De prijs die je betaalt voor de vijfdaagse vakantiecursus mindfulness is inclusief zes overnachtingen op Agro-Turismo camping Quinta da Fonte. Er zijn verschillende mogelijkheden wat betreft het overnachten.

Verblijf in eigen tent

Kies op Quinta da Fonte een mooi plekje uit aan het beekje waar je je eigen tent opzet. Dat is nog eens helemaal terug naar de natuur. Hoewel je op de camping natuurlijk wel het comfort hebt van heerlijk warme douches en schone wastafels en toiletten.

Verblijf in volledig ingerichte huurtent

Het avontuur van kamperen gecombineerd met het comfort van een ingerichte bungalow? Deze tenten beschikken over alles wat je nodig hebt. Denk onder andere aan volledig opgemaakte bedden, kookgerei en een picknicktafel.

Verblijf in rustieke gastenkamer B&B

De rustieke gastenkamers bevinden zich in het oude woonhuis. Er is voldoende ruimte om je bagage op te bergen. Tevens zijn de kamers uitgerust met comfortabele bedden en een

prachtig uitzicht over de vallei. Beneden kun je gebruik maken van het onberispelijke sanitair.

Verblijf in appartement 'Vivenda Festina Lente'

De naam van dit ruime en kleurrijke appartement betekent 'Geniet langzaam'. Zeer toepasselijk tijdens deze mindfulness week. Je vindt hier een eigen badkamer, een volledig ingerichte keuken, ruime slaapkamer en een zitkamer met slaapbank en open haard. Geniet van het prachtige uitzicht vanaf je eigen privé terras.

Meer info en foto's over de verschillende opties op Agro-Turismo Quinta da Fonte?

Kijk op www.quintadafonte.nl

Maaltijden

Tijdens de vijfdaagse mindfulness cursus hoef jij je niet druk te maken over het eten. De koks van Quinta da Fonte verzorgen met liefde drie heerlijk verse maaltijden per dag. De voortreffelijke keuken op de camping is inmiddels beroemd vanwege haar biologische en creatieve gerechten. Dagelijks plukken wij verse groenten en kruiden uit eigen moestuin om hierin te verwerken. De maaltijden worden geserveerd op het overdekte terras naast de B&B. De perfecte gelegenheid om na een inspirerende dag vol mindfulness en natuur elkaar beter te leren kennen.

Partner of gezin ook mee?

Maak van je vijfdaagse mindfulness cursus meteen een vakantie voor het hele gezin. Partners en kinderen kunnen lekker vakantie vieren, terwijl jij in de ochtend de mindfulness cursus doorloopt. Voor kinderen is er eveneens een ochtendprogramma beschikbaar. Zo kun jij je helemaal op de oefeningen concentreren. Partners en kinderen zijn ook welkom om deel te nemen aan het vrijblijvende middagprogramma.

Prijzen

De hieronder genoemde prijzen zijn per persoon op basis van volpension (ontbijt, lunch, diner) inclusief vijfdaagse mindfulness cursus

Verblijf in eigen tent

1 persoon € 480

2 personen €450 pp

Verblijf in volledig ingerichte huurtent

1 persoon € 590

2 personen €495 pp

Verblijf in rustieke gastenkamer B&B

1 persoon €595

2 personen €495 pp

Verblijf in appartement 'Vivenda Festina Lente'

1 persoon €710

2 personen €630 pp

Inclusief: volpension (ontbijt, lunch, diner), logies voor zes nachten, mindfulness cursus in vijf ochtenden (maandag t/m vrijdag), werkboek voor thuis, koffie, thee, water en wijn bij de maaltijden.

Exclusief: vervoer van en naar Agro-Turismo Quinta da Forte, persoonlijke uitgaven, overige drankjes, deelname aan middagprogramma, persoonlijke (reis)verzekeringen.

Komen gezinsleden of vrienden ook mee? Neem dan even contact met ons op wat betreft de prijzen. Bovenstaande prijzen gelden namelijk voor deelname aan de mindfulness cursus inclusief verblijf op basis van volpension. Voor alleen verblijf zonder deelname aan de cursus gelden andere prijzen.

De cursus kan van start gaan vanaf minimaal zes deelnemers. Het maximale aantal deelnemers is twaalf.

De reis verlengen?

Krijg je geen genoeg van het zonnige Quinta da Fonte? Het is ook mogelijk om voor of na de cursus een aantal dagen aan je reis te plakken. Je kunt ons met huurauto of openbaar vervoer goed bereiken vanuit het vliegveld in Lissabon of Porto.

Enthousiast geworden? Mail ons: info@quintadafonte.nl