

# Yoga vakantie in Italië

in Mercatello sul Metauro  
van 12 t/m 19 september 2015



Een unieke kans voor yoga en meditatie "all'aria aperta". En om tevens te genieten van het mooie Italiaanse landschap en de smaakvolle Marchigianse keuken.



U logeert op basis van volpension bij de **familie Steenbergen** in Agriturismo "Ca' Betania" nabij het Middeleeuwse plaatsje Mercatello sul Metauro in Le Marche, Italië. Kijk voor details op: [www.cabetania.nl](http://www.cabetania.nl)

De omgeving van Mercatello sul Metauro is heel **inspirerend en rustgevend**. De oude boerderij Ca' Betania ligt fantastisch in het prachtige heuvellandschap van Montefeltro aan de voet van de Apennijnen en wordt omgeven door oude eiken en cipressen, het ruige stroomdal van de Metauro en de lieflijke dorpjes en borgo's.

Tijdens de yoga vakantie komen verschillende vormen van yoga en meditatie aan de orde. Dagelijks worden er meerder lessen en bijeenkomsten gehouden en bij voorkeur vinden deze "all'aria aperta" plaats onder de warme najaarszon. De yoga lessen zijn 's ochtends en 's avonds. De middagen zijn ter vrije besteding.



Naast yoga is er voldoende tijd om de omgeving te verkennen of een boek te lezen. Iedereen is welkom, zowel de gevorderde yoga beoefenaar als aankomend talent kan meedoen aan de lessen. Op een aangename manier ontwikkelt u uw talent en deze ervaringen neemt u mee naar huis als een mooie herinnering aan deze innerlijke ontdekkingsreis.

De **kosten** bedragen 690,- euro p.p. **inclusief**: 7 overnachtingen in Ca' Betania o.b.v. volpension en een 7-daagse yoga workshop. Indeling op 2-persoons kamers.

**Exclusief**: Reiskosten en overige consumpties. Reizen kan met eigen vervoer, maar vliegen + autohuur is ook goed mogelijk. [Ryanair](http://Ryanair) is een goede en voordelige optie, maar ook [KLM](http://KLM) en [Transavia](http://Transavia) vliegen op bestemmingen in de buurt.

Er kunnen **8 à 10 personen** deelnemen aan deze workshop. Doordat er in een kleine groep wordt gewerkt krijgt u veel persoonlijke aandacht. Lessen worden verzorgd door Feikje Reitsma van Yoga-joy. Feikje is een ervaren en deskundige yoga docente. Kijk op: [www.yoga-joy.nl](http://www.yoga-joy.nl)



**Aanmelden & info** via email [info@cabetania.nl](mailto:info@cabetania.nl) of tel. (0039) 3892144278 of (0039) 3288133402