

## PROGRAMMA YOGA IN ASILAH



| DAG 1 | VRIJDAG 11 OKTOBER -Eerste momenten van ZEN |  |
|-------|---------------------------------------------|--|
|-------|---------------------------------------------|--|

Aankomst in Tanger (Groep komt aan verdeeld over 3 verschillende vluchten)

Bij aankomst op de luchthaven wordt je opgewacht door iemand van ons team die op de luchthaven klaar staat met een bordje:

**Villa Vijgenboom Yoga**

Vervolgens ga je per auto/taxi naar Asilah. Het is ongeveer 45 minuten rijden.

Les Figuiettes  
Village de Dmina  
90055  
Tel: Chantal +31646216259

- 13:00 Lunch
- 14:00 Check in/kamers klaar  
Tijd om te relaxen
- 17:30 **Yoga flow**
- 18:30 Einde les, tijd om op te frissen  
Welkomstcouscous
- 20:00 'Meet the Team'  
Uitleg over programma  
Leer je mede yogi`s kennen

**17:30 - 18:30 Yoga :Yin Yang thema balans**

*Welkom dames! We beginnen de retreat met een zachte Yoga Flow om je reis los te laten en aan te komen in het moment. Voel hoe je spanning van je schouders afglijdt terwijl je de eerste diepe ademhalingen neemt.*

| DAG 2 | ZATERDAG 12 OKTOBER - Reinig lichaam en geest |  |
|-------|-----------------------------------------------|--|
|-------|-----------------------------------------------|--|

- 8:00 Thee, sap en gedroogd fruit (stilte)
- 8:30 **Yoga Flow**
- 9:30 Einde les, relax
- 11:00 Brunch  
Stilte wandeling naar het strand (ca 30 minuten wandelen)
- 13:00 Stilte meditatie op strand  
Wandeling terug naar Villa Vijgenboom heuvel opwaarts (ca 30 minuten)

**Optioneel:** bezoek aan traditionele Hammam (ca 22 euro)

- 15:30 Terug van strand/Hammam
- 16:00 Lichte snack
- 18:00 **Yoga Flow**
- 18:30 **Meditatie**
- 19:00 Samen genieten van een vegetarisch diner buffet

Hamam Al Manar  
Avenue du 16 novembre  
Rue Mokhtar Soussi, Asilah  
0660-121660

## PROGRAMMA YOGA IN ASILAH



### **8:30 - 9:30 Ochtend Yoga Vinyasa Thema Loslaten**

Vandaag focussen we op het loslaten. In deze ochtendflow combineren we ademhalingstechnieken en beweging om de energie te laten stromen. Deze les geeft je een frisse start van de dag, met veel aandacht voor het openen van het lichaam en het loslaten van spanning. Een reiniging voor lichaam en geest.

### **17:30 - 18:00 Yoga Yin & Meditatie Thema Kalmte en innerlijke rust.**

De avondles biedt een rustige flow die overgaat in een begeleide meditatie. Voel hoe de dag van je afglijdt en kom volledig in het moment, klaar voor een goede nachtrust. Een perfecte combinatie om de balans in lichaam en geest te herstellen.

---

| DAG 3 | ZONDAG 13 OKTOBER - Dompel jezelf in een andere cultuur |
|-------|---------------------------------------------------------|
|-------|---------------------------------------------------------|

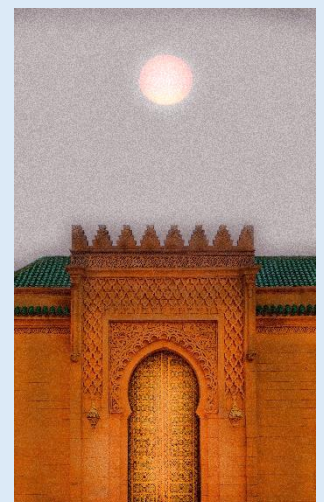
- |       |                                                                                |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 8:00  | Thee, sap en gedroogd fruit (stilte)                                           |
| 8:30  | <b>Yoga Flow</b>                                                               |
| 9:30  | Einde les, relax                                                               |
| 11:00 | Brunch                                                                         |
| 13:00 | Vertrek excursie Asilah (ca. 15 minuten rijden)                                |
| 13:30 | Bij aankomst een rondleiding door het stadje                                   |
| 14:15 | Vrije tijd om zelf te verkennen                                                |
| 16:15 | Einde excursie Asilah, vertrek vanaf meeting point terug naar Villa Vijgenboom |
| 16:30 | Weer 'thuis'                                                                   |
| 17:30 | <b>Yin Yoga</b>                                                                |
| 18:30 | Einde les, opfrissen                                                           |
| 19:00 | Samen genieten van een vegetarisch diner buffet                                |

### **8:30 - 9:30 Ochtend Yoga Vinyasa Warriors Kracht**

Vandaag staat in het teken van kracht en flexibiliteit. We zullen werken aan onze innerlijke kracht met vloeiende bewegingen, waarbij we balans en ademhaling centraal zetten. Deze flow helpt je je dag energiek te beginnen, terwijl je ook je innerlijke rust vindt.

### **17:30 - 18:30 Yin Yoga Dankbaarheid**

We eindigen de dag met Yin Yoga, een langzame, diepe les die zich richt op het verlengen van de spieren en het kalmeren van het zenuwstelsel. Het is de perfecte manier om de indrukken van de dag te verwerken en volledig tot rust te komen.



## PROGRAMMA YOGA IN ASILAH



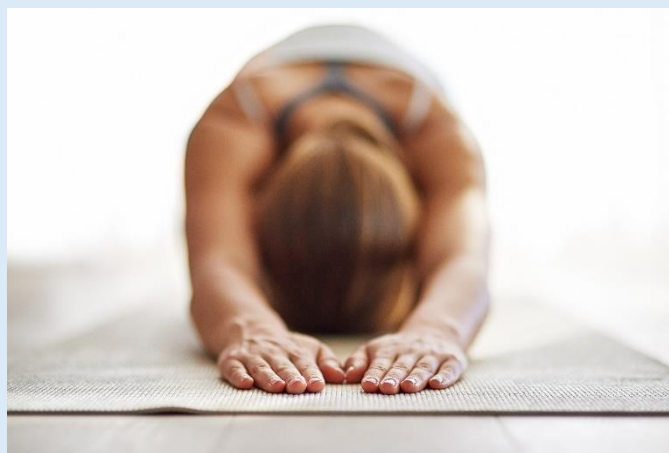
| DAG 4 | MAANDAG 14 OKTOBER - Volledige ontspanning                                                                                                                                                                                                          |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8:00  | Thee, sap en gedroogd fruit (stilte)                                                                                                                                                                                                                |
| 8:30  | <b>Yoga Flow</b>                                                                                                                                                                                                                                    |
| 9:30  | Einde les, relax                                                                                                                                                                                                                                    |
| 11:00 | Brunch                                                                                                                                                                                                                                              |
| 12:00 | Relax - Wandel naar strand of geniet van een massage<br>Vandaag is het mogelijk om te genieten van een massage (ca 20 euro half uur) er zal een masseur aanwezig zijn.<br>Wandel naar het strand of relax met een boek.<br>Optioneel: bezoek Tanger |
| 16:00 | Sweet Treat/Marokkaanse thee<br>Leer meer over hoe belangrijk thee is in de Marokkaanse cultuur                                                                                                                                                     |
| 17:30 | <b>Yin Yoga</b>                                                                                                                                                                                                                                     |
| 18:30 | Einde les                                                                                                                                                                                                                                           |
| 19:00 | Samen genieten van een vegetarisch diner buffet                                                                                                                                                                                                     |

### **8:30 - 9:30 Ochtend Yoga Flow Vinyasa**

*In deze ochtend flow zijn de bewegingen vloeiend, en we nemen de tijd om te voelen hoe de adem ons lichaam begeleidt door de houdingen heen. Een zachte start van een ontspannende dag.*

### **17:30 - 18:30 Yin Yoga thema Herfst**

*De herfst staat symbool voor verandering, reflectie en het loslaten van wat we niet langer nodig hebben. Laat de spanning van de dag volledig los in deze herstellende Yin-les.*



## PROGRAMMA YOGA IN ASILAH

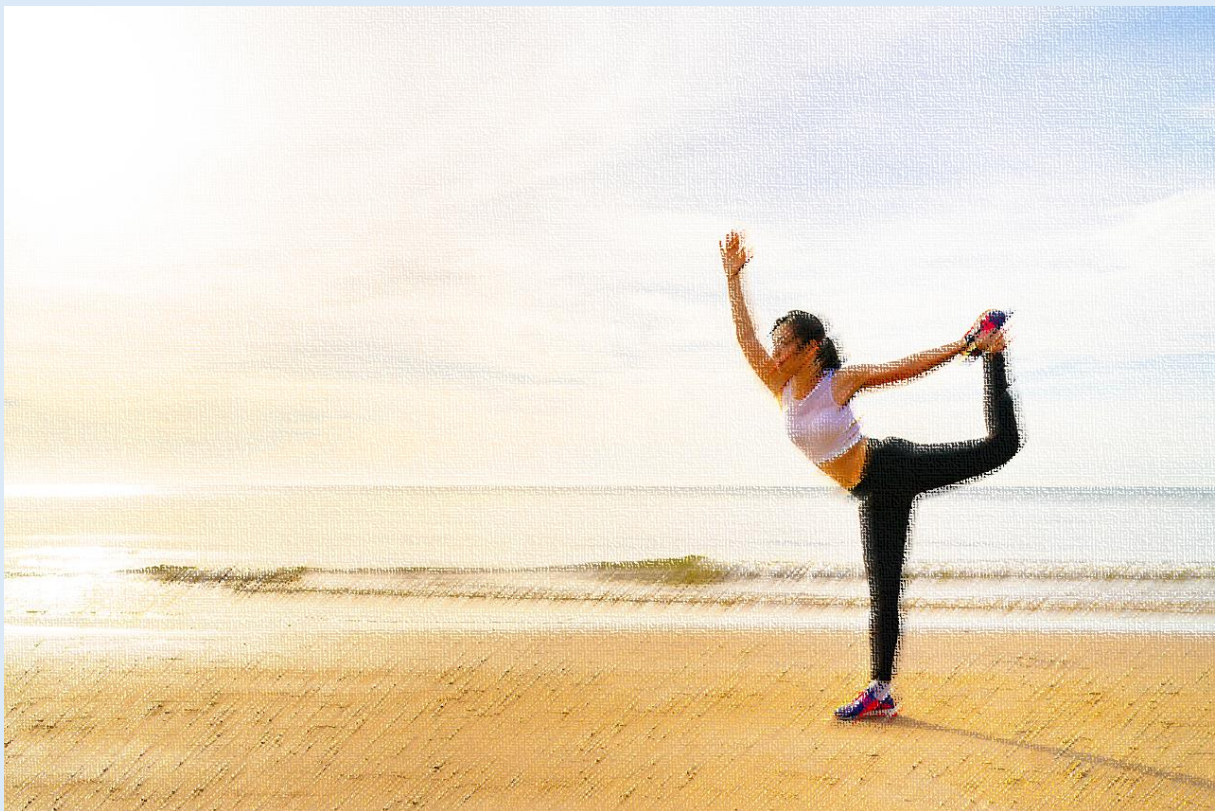


### DAG 5 | DINSDAG 15 OKTOBER - laatste momenten van zen

- 8:30 **Yoga Flow**
- 9:30 Einde les
- 10:00 Marokkaans ontbijt/brunch
- 11:00 Check out - bagage naar opslag - er is een douche bij zwembad
- 11:30 Vertrek 5 personen (reizend naar Madrid/Brussel)
- 15:30 Vertrek 10 personen (reizend naar Rotterdam)

#### **8:30 - 9:30 Yoga Flow Yang Yin**

*Tijdens deze laatste yogales focussen we op het vieren van de balans en rust die we gedurende de retreat hebben gevonden. Dit is je moment om alles los te laten wat niet meer nodig is, en met een gevoel van voldoening terug te kijken op de afgelopen dagen.*



## PROGRAMMA YOGA IN ASILAH



---

### **Ecstatic Dance - Optioneel**

*Op dag 5 of afhankelijk van de planning en interesse van de groep, kunnen we een uur Ecstatic Dance inplannen. Laat je lichaam vrij bewegen, zonder oordeel, en voel de vrijheid die ontstaat wanneer je de controle loslaat. Dit is een optionele sessie voor wie zich wil overgeven aan de muziek en dans!*



**PROGRAMMA ONDER VOORBEHOUD VAN WIJZIGINGEN**