



Naturretraite Madeira

parel in de Atlantische Oceaan



Magisch bloemeneiland, drijvende tuin, parel in de Atlantische Oceaan. Poëtische benamingen voor dit indrukwekkende Portugese eiland.

Op een droomlocatie in het zuidwesten van Madeira organiseren wij deze naturretraite. Kleinschalig en exclusief. **Inclusief 5 levada-wandelingen** onder begeleiding van een plaatselijke gids. Voor vrouwen die zich, met gelijkgestemden, een poosje willen terugtrekken uit de dagelijkse hectiek om te **wandelen en ontspannen**. Tijd voor jezelf, genieten van de natuur, heerlijk tot rust komen en **herbronnen**.

Beleef de schoonheid van dit eiland en de omringende oceaan, voel de warme weldaad van de zon, ruik de heerlijke bosgeuren van eucalyptus en laurier en hoor de geluiden en juist ook de stilte van de natuur...

Met oefeningen en werkvormen om je vermogen om te ontspannen te trainen en te (her)ontdekken wat je kunt doen om kalm, weerbaar en energiek te blijven in het dagelijks leven waarin veel van je wordt gevraagd.

Waar

Quinta Alegre
Rua do Hotel 48
9370 - 272 Estreito da Calheta
Madeira - PORTUGAL

Wanneer

do. 7 t/m do. 14 februari 2019

Groepsgrootte:
min. 6 - max. 10 deelnemers

Voor wie

- Voor wie rust zoekt en tools wil krijgen om kalm en veerkrachtig te blijven in de dagelijkse hectiek.
- Voor wie van de natuur houdt of weer wil ervaren hoe rustgevend en inspirerend de natuur is.
- Voor wie van wandelen houdt en 3 à 4 uur lopen (in een rustig tempo) geen probleem is.
- Voor wie geen hoogtevrees heeft.

Accommodatie

Quinta Alegre beschikt over 28 **ruime kamers** met magnifiek uitzicht op de oceaan of op de groene heuvels, een terras, een door zonne-energie verwarmd zwembad, zonnebedden en een fraaie tuin. Er is gratis parkeergelegenheid op eigen terrein. Ook biedt het hotel de mogelijkheid om een Smile-E te huren: een elektrische auto met een bereik van zo'n 280 km. Opladen in het oplaadstation op eigen terrein kan in minder dan drie uur.



Verder heeft het hotel een bar, restaurant en fitnessruimte. Je kunt ook een wellnessmassage boeken.



Kamers

De comfortabele kamers zijn zo'n 25 à 30 m² groot en alle ingericht met hypoallergene bedden (van bed en matras tot dekbed en kussen), een zithoek, schrijftafel, radio, satelliet-TV, WiFi (WLAN), badkamer met douche (of bad en douche), toilet en bidet, haardroger. Er is centrale verwarming in zowel de kamer als de badkamer.



De luxe boxsprings worden als twee 1-persoons bedden opgemaakt. Handdoeken liggen voor je klaar.

Het hotel is **rookvrij**.

Kamerindeling

Deelname is op basis van verblijf in een gedeelde 2-persoonskamer met uitzicht op de heuvels. Je kunt een voorkeur aangeven voor een kamer met zeezicht, als je wilt. Hiervoor geldt een meerprijs van € 100,00 p.p.

Als je je aanmeldt met twee personen worden jullie samen ingedeeld. Als je je individueel aanmeldt, krijg je een kamer samen met een van de andere deelnemers. Dit alles op basis van beschikbaarheid. In overleg is 1-persoonsgebruik van een kamer mogelijk. Hieraan zijn echter hogere tarieven verbonden.

Ontbijt en lunchpakket

Het ontbijt wordt geserveerd in het restaurant. Het is een uitgebreid buffet met o.a. verse fruitsalade, verschillende eiergerechten, muesli, brood, kaas en vleeswaren, huisgemaakte jam en gebak - een goede basis voor het begin van elke dag. Het verse brood komt uit een bakkerij in de omgeving van Calheta.



Diner

In het restaurant genieten we zeven avonden van een **3-gangen diner**. Er is keuze tussen vis-, vlees- en vegetarische gerechten. Veel ingrediënten komen uit de eigen tuin. De lokale koks bereiden typisch Madeirese gerechten, met name verse vis, maar ook heerlijke internationale gerechten.



Programma

Aankomstdag:

- 09:30 uur - aankomst luchthaven Funchal (FNC)
- 10:00 uur - transfer luchthaven Funchal - Quinta Alegre, Estreito da Calheta
- 11:00 uur - ontvangst en kennismaking
- 14:30 uur - introductie natuurretraite
- 16:00 uur - vrije tijd
- 19:00 uur - gezamenlijk diner

Tweede, derde, vijfde en zesde dag:

- 08:00 - 09:00 uur - ontbijten en lunchpakket
- 09:15 uur - kringgesprek, adem- en ontspanningsoefeningen en/of andere werkvormen
- 11:00 uur - wandeling met gids, natuurcoaching
- 16:30 uur - vrije tijd
- 19:00 uur - gezamenlijk diner

Zevende dag:

- 08:00 - 09:00 uur - ontbijten en lunchpakket
- 09:15 uur - kringgesprek, adem- en ontspanningsoefeningen en/of andere werkvormen
- 11:00 uur - wandeling met gids, natuurcoaching
- 16:30 uur - vrije tijd
- 19:00 uur - gezamenlijk diner
- aansluitend - evaluatie en afsluiting

Vertrekdag:

06:30 uur - ontbijt / check-out kamer

07:30 uur - transfer Quinta Alegre - luchthaven Funchal

08:30 uur - aankomst luchthaven Funchal (FNC) - vertrek vlucht rond 10:20 uur

Het thema van het programma is **blijf ontspannen en authentiek in de 24/7 hectiek**; we trainen het vermogen om te ontspannen in meerdere dimensies en hebben aandacht voor persoonlijk en natuurlijk leiderschap. Er is ruimte voor een persoonlijk coachingsgesprek indien gewenst. Naast ontspanning zijn beweging, bewustwording en betekenis belangrijke thema's in deze retraite. En vooral ook **genieten!**

De vierde dag is een vrije dag. Je kunt alles wat tot dan aan de orde is gekomen even rustig laten bezinken en verder zelf invulling geven aan je dag.

NB: Transfertijden zijn afhankelijk van het vluchtschema. Programma onder voorbehoud. Kan worden aangepast aan (weers)omstandigheden.

Kosten

	2-persoons bezetting
Kamer - tuinzicht	€ 985,00
Kamer - zeezicht	€ 1085,00

Prijzen zijn per persoon en incl. btw. / excl. vlucht

LET OP: deze natuurretraite kan tot 07-12-2018 worden geboekt.

Dit is inclusief:

- transfer luchthaven Funchal - Quinta Alegre, Estreito da Calheta v.v.
- 7x overnachting
- 7x ontbijt
- 5x lunchpakket
- 7x 3-gangen diner
- 5x wandeling met gids
- vervoer naar startpunt wandeling v.v. (indien nodig)
- indien gewenst: drinkfles en gebruik rugzak en wandelstokken van het hotel
- alle onderdelen van het programma
- toeristenbelasting

Prijs is exclusief:

- **vlucht** Amsterdam - Funchal v.v.
- reis- en annuleringsverzekering
- eventuele extra bestelde koffie, thee en drankjes
- lunch vrije dag
- eventuele kosten huurauto of openbaar vervoer / taxi in vrije tijd

Opmerkingen:

1. Laat het ons weten als je bv. een dieet hebt of allergisch bent, of als er andere bijzonderheden zijn.
2. Meer details over **vlucht** en **reisbescheiden** vind je op:
www.meskers-nhn.nl/informatie-en-inspiratie.php.
3. Deelname is op eigen risico en verantwoordelijkheid. Lees ook de **extra informatie** op:
www.meskers-nhn.nl/madeira-informatie-inspiratie.php en de Algemene Voorwaarden.
4. Op deze natuurretraite zijn de **Algemene Voorwaarden** van toepassing, te vinden op:
www.meskers-nhn.nl/algemene-voorwaarden.php.

Aanmelden

Ben je enthousiast geworden en wil je deelnemen?

Meld je dan aan via ditty@meskers-nhn.nl. Je ontvangt daarna z.s.m. het inschrijfformulier, praktische tips en informatie over de betaalwijze.

Of heb je een vraag en wil je eerst kennismaken?

Stuur een bericht naar ditty@meskers-nhn.nl. Kennismaken kan 'live' - individueel of tijdens een informatiebijeenkomst - of via Skype. Leuk je te ontmoeten!

Like onze FB-pagina [@InspirerendMadeira](#)

Meer informatie

www.meskers-nhn.nl/madeira-informatie-inspiratie.php

www.meskers-nhn.nl/kracht-van-natuurretraites.php

www.quinta-alegre.de

“Wat we doen om voor ons ware zelf te zorgen, is uiteindelijk
een cadeau aan de wereld.”

- Parker Palmer -