

## **Prachtige Vrouwen Reizen Praktische info:**

### **Vlucht**

Je mag bij Ryanair 10 kilo handbagage meenemen in een kleine koffer en nog een kleine handtas. Heb je meer bagage dan kan je die tegen bijbetaling bijboeken. De kosten hiervan zijn voor 15 kilo rond de 40 euro per enkele reis. De kosten van de vlucht bedragen tussen de 100 en 180 euro. Wij boeken de tickets voor je.

### **Verblijf**

We verblijven we in een prachtige, sfeervol ingerichte oude boerderij oftewel Masia; Mas Fullat genaamd. Rondom het huis is veel ruimte, een grasveld, bosje en zwembad. In het huis zijn 4 slaapkamers met eigen badkamer. Er is Wifi. Verblijf in 2persoonskamers.

### **Eten en drinken**

De lunch zullen we meestal buitenshuis nuttigen in kleine sfeervolle streekrestaurantjes. De kosten hiervan zijn inbegrepen in de prijs.

We gebruiken de avondmaaltijden meestal in het huis. Daarbij gaan wij ervanuit dat iedereen af en toe een handje meehelpt in de keuken. Je mag meehelpen met koken of BBQ-en.

Wij geven een zakgeldindicatie van 50 euro voor (niet inbegrepen) lunch buiten de deur en drankjes bij maaltijden buiten de deur en eventuele entrees.

Uiteraard houden we rekening met diëten en wensen op eetgebied.

De streek staat bekend om de heerlijke wereldberoemde Priorat wijn, waar we een paar flessen van zullen inkopen om te proeven.

### **Kleding en klimaat**

Het weer in Catalonië is heerlijk in die tijd: 20-25 graden. We adviseren dus zomerkleding, wandelkleding en zwemkleding. Omdat we in de bergen zitten is het vaak ietsje koeler, neem daarom een fleecce of windjack mee. Qua schoeisel vragen wij je om stevige wandelschoenen mee te nemen. Het zwembad is gevuld dus daar kan je een heerlijke duik in nemen.

### **Paspoort en geld**

Om te vliegen heb je een geldig ID of paspoort nodig. In Spanje kan je overal pinnen.

### **Taal**

De begeleiding spreekt Spaans. Verder wordt er in de dorpen weinig Engels gesproken maar we komen er wel uit.

## Vervoer

We hebben een eigen auto voor lokaal vervoer. Het is een 7-persoonsauto waar niet heel veel plaats is voor de koffers. Van- en naar het vliegveld (30 minuten) zal ietsje krappert zijn. De begeleiders zullen rijden. Het zelf gebruiken van de auto is helaas niet mogelijk.

## Materialen

Voor het programma vragen we je om zelf mee te nemen:

- een klein setje kleurpotloden
- een fototoestel (of een telefoon met camera)
- een afbeelding die voor jou symbool staat voor vrouwelijkheid.
- Een schrift of schrijfboekje en een pen

## Programma

De dag begint met een meditatie of bewegen. Daarvoor of daarna geniet je in je eigen ritme van het ontbijt. Meestal gaan we dan op stap. De natuur in of naar een andere inspirerende locatie. Daar doen we verschillende oefeningen, schrijven, collages maken, foto-opdrachten en andere oefeningen die jou dichterbij jouw prachtige vrouw brengen. We lunchen samen buiten de deur. In de middag is er ruimte voor jezelf, je kan zwemmen, lezen, mediteren of kiezen voor een verdiepend coachingsgesprek. In de avond gaan we dan weer vaker aan de slag met onze innerlijke ontdekkingsreis. Elke dag stemmen we het programma even af met de groep. Er is ruimte voor eigen inbreng en we zijn flexibel in het programma.

### Extra:

Voor iedere deelnemer is er ruimte om gedurende de reis een of meerdere persoonlijk coachingsgesprekken te hebben met een van de begeleiders.

### Dag 1

- Verzamelen op luchthaven Eindhoven
- Vlucht Ryanair Eindhoven-Reus:
- Aankomst, ophalen auto, ongeveer 20 min rijden naar Alforja
- Installeren en opruimen
- Lunch
- Gezamenlijk aankomen
- Diner (inbegrepen)
- Geen avondprogramma

### Dag 2

- Ontbijt 8.30-9.30
- 9.30 – 12.00 uur: programma
- Lunch op weg naar Siurana (inbegrepen)
- Wandeling Siurana plus programma
- Broodmaaltijd (inbegrepen)
- 19.30 – 21.30 uur: programma

Dag 3

- Ontbijt tot 9.00 uur
- 9.30 opening van de dag
- 10.00 – 12.00 uur: programma
- Lunch in huis (inbegrepen)
- 14.00-17.00 uur programma in de bergen
- BBQ (inbegrepen)
- Geen avondprogramma

Dag 4

- Ontbijt tot 9.00 uur in stilte
- 9.30 opening van de dag
- 10.00 – vertrek naar strand bij de stad Tarragona, uitleg opdracht van deze dag en wandeling
- Lunch aan de kust (niet inbegrepen)
- Bezoek Tarragona
- Broodmaaltijd (inbegrepen)
- 20.00 – 21.00 uur: uitwisseling opdracht van vandaag

Dag 5

- Ontbijt tot 9.00 uur in stilte
- 9.30 opening van de dag
- 10.00 – 12.00 uur: programma
- Lunch in huis (inbegrepen)
- 14.00-16.30: programma
- Diner (inbegrepen)
- Geen avondprogramma

Dag 6

- 8.00 opening van de dag, inpakken
- Vertrek naar vliegveld
- Terugvlucht

