# About the location

The retreat will take place in Figueirinha, my sweet neighbors in the lush country side of Portugal. Enjoy glamping, a natural swimming pool and tasty food thanks to my dear friends Paula and Alenxandre.

DATE

May 20 - 24, 2024

ADDRESS

Monte da Estrada, Alentejo, Portugal

WEBSITE

www.figueirinhaecoturismo.pt

# Yoga Retreat

IN THE HEART OF PORTUGAL

# Teacher

Who is your host? My name is Romy, born in the Netherlands, but lived all over the world. My yoga education has taken place mostly in India, where I spent a good few years training and traveling. I love powerful ashtanga and super relaxing yin. I believe that we should balance our masculinity (yang) and femininity (yin). Thereby I believe that a balanced lifestyle comes with excersize, good (fresh) food, lot's of time outdoors and taking time to feel into yourself. Figueirnha is the kind of place where we can easily return to our natural, relaxed state. Please write me in case of questions, or if you have doubts about some injuries.


PHONE

+31 614188180 (whatsapp)

INSTAGRAM

@romyaardse

EMAIL

Romyaardse@gmail.com


# Program

The yoga classes (in English) are a mix between, vinyasa, ashtanga and yin. The morning classes wil usually be more intense then the afternoon classes, but don't worry, it is created for all levels. The yoga platform is in the garden of Figueirinha, located under the fruit trees for shade.

**Day 1 (May 20)**
**Arrival & check-in all day**
**Afternoon Yoga 6 - 7 pm**
**Dinner 7:30 pm**

**Day 2 (May 21)**
**Morning Yoga 9 - 10 am**
**Breakfast 10:30 am**
**Afternoon Yoga 6 - 7 pm**
**Dinner 7:30 pm**

**Day 3 (May 22)**
**Morning Yoga 9 - 10 am**
**Breakfast 10:30 am**
**Afternoon Yoga 4 - 5 pm**
**Sauna from 5 pm**
**Dinner 8:30 pm**

**Day 4 (May 23)**
**Morning Yoga 9 - 10 am**
**Breakfast 10:30 am**
**Afternoon Yoga 6 - 7 pm**
**Dinner 7:30 pm**
**Full moon hike to the local church.**

**Day 5 (May 24)**
**Morning Yoga 9 - 10 am**
**Breakfast 10:30 am**
**Check out & goodbyes**

# Packages

**Single room 470 euro**
**Shared room 330 euro**

**What's included?**
- 5 days of morning & afternoon yoga (yoga materials provided)
- accommodation (rooms and glamping)
- vegetarian breakfast and dinner during the entire retreat
- bonfires
- sauna night
- full moon hike to the local church

**What's not included?**
- transport to Portugal
- car hire (arrange your own vehicle) or reach out to us for a pick-up from the trainstation.
- lunch (there are amazing restaurants in the nearby villages).
- extra activities, like surf lessons, horseback riding, massage & more.

Recommendations can be provided and bookings for extra activities can be made before arrival.

# Sobre a Localização

O retiro terá lugar na Figueirinha, os meus queridos vizinhos no exuberante interior de Portugal. Desfrutem de glamping, de uma piscina natural e de comida saborosa graças aos meus queridos amigos Paula e Alenxandre.

DATA

Maio 20 - 24, 2024

MORADA

Monte da Estrada, Alentejo, Portugal

WEBSITE

www.figueirinhaecoturismo.pt

# Yoga Retreat

NO CORAÇÃO DE PORTUGAL

# Professora

Quem é o vosso anfitrião? O meu nome é Romy, nasci nos Países Baixos, mas vivi em todo o mundo. A minha formação em yoga teve lugar sobretudo na Índia, onde passei uns bons anos a treinar e a viajar. Adoro ashtanga poderoso e yin super relaxante. Acredito que devemos equilibrar a nossa masculinidade (yang) e feminilidade (yin). Por isso, acredito que um estilo de vida equilibrado passa por exercício físico, boa comida (fresca), muito tempo ao ar livre e tempo para nos sentirmos dentro de nós próprios. Figueirnha é o tipo de sítio onde podemos facilmente regressar ao nosso estado natural e relaxado. Por favor escreva-me em caso de perguntas, ou se tiver dúvidas sobre algumas lesões.


PHONE

+31 614188180 (whatsapp)

INSTAGRAM

@romyaardse

EMAIL

Romyaardse@gmail.com


# Programa

As aulas de ioga (em inglês) são uma mistura entre vinyasa, ashtanga e yin. As aulas da manhã são normalmente mais intensas do que as aulas da tarde, mas não se preocupe, são criadas para todos os níveis. A plataforma de yoga está situada no jardim da Figueirinha, debaixo das árvores de fruto para dar sombra.

**1º Dia (20 de Maio)**
**Chegada e check-in disponíveis durante todo o dia;**
**prática de Yoga entre as 18h e as 19h;**
**jantar às 19h30**

**2º Dia (21 de Maio)**
**prática de Yoga das 9h às 10h; pequeno-almoço às 10h30;**
**prática de Yoga das 18h às 19h;**
**jantar às 19h30**

**3º Dia (22 de Maio)**
**prática de Yoga das 9h às 10h;**
**pequeno-almoço às 10h30;**
**prática de Yoga das 16h às 17h;**
**sauna a partir das 17h;**
**jantar às 20h30**

**4º Dia (23 de Maio)**
**prática de Yoga das 9h às 10h;**
**pequeno-almoço às 10h30;**
**prática de Yoga das 18h às 19h;**
**jantar às 19h30;**
**passeio nocturno em noite de lua cheia até à capela da Nossa Senhora das Neves**

**5º Dia (24 de Maio)**
**prática de Yoga das 9h às 10h;**
**pequeno-almoço às 10h30;**
**Check-outs e despedidas**

# Pacotes

**Quarto individual 470 euro**
**Quarto partilhado 330 euro**

**O que está incluído?**
- 5 dias com sessões de Yoga matinais e à tarde (tapetes incluídos);
- Alojamento (em quarto e tendas de glamping);
- Pequeno-almoço e jantar vegetarianos durante a duração do retiro;
- Encontros à volta da fogueiras;
- Sauna;
- Passeio pedestre nocturno até à capela da Nossa Senhora das Neves

**O que não está incluído?**
- Transporte para Portugal;
- Aluguer de carro (trate do seu meio de transporte ou contacte-nos para um transfer da estação de comboio até à Figueirinha Ecoturismo);
- Almoços (existem restaurantes fantásticos nas aldeias que ficam nas imediações do alojamento;
- Actividades extra como aulas de surf, passeios a cavalo, massagens e outras.

Serão feitas recomendações e auxiliaremos na reserva das actividades.