

7 - 14 OKTOBER 2025

CARBONERAS - SPANJE

YOGA RETREAT



MOVE - BREATH - CONNECT

Onder de Spaanse zon word je uitgenodigd om in jezelf te duiken, te vertragen, te verbinden met anderen en vooral te ontspannen.

Yoga, meditatie, ademhaling, pilates, workshops, wandelen en gezonde maaltijden zijn de sleutels om tijdens deze week te herbronnen.

Zana
Studio Bee

7 - 14 OKTOBER 2025

CARBONERAS - SPANJE



WELKOM IN ANDALUSIË



EL CUMBRERO, CARBONERAS, SPANJE

Het ongerepte natuurpark Cabo de Gata met zandduinen, zoutvlaktes, en reusachtige kliffen van vulkanisch gesteente met kleine verborgen zandstranden.

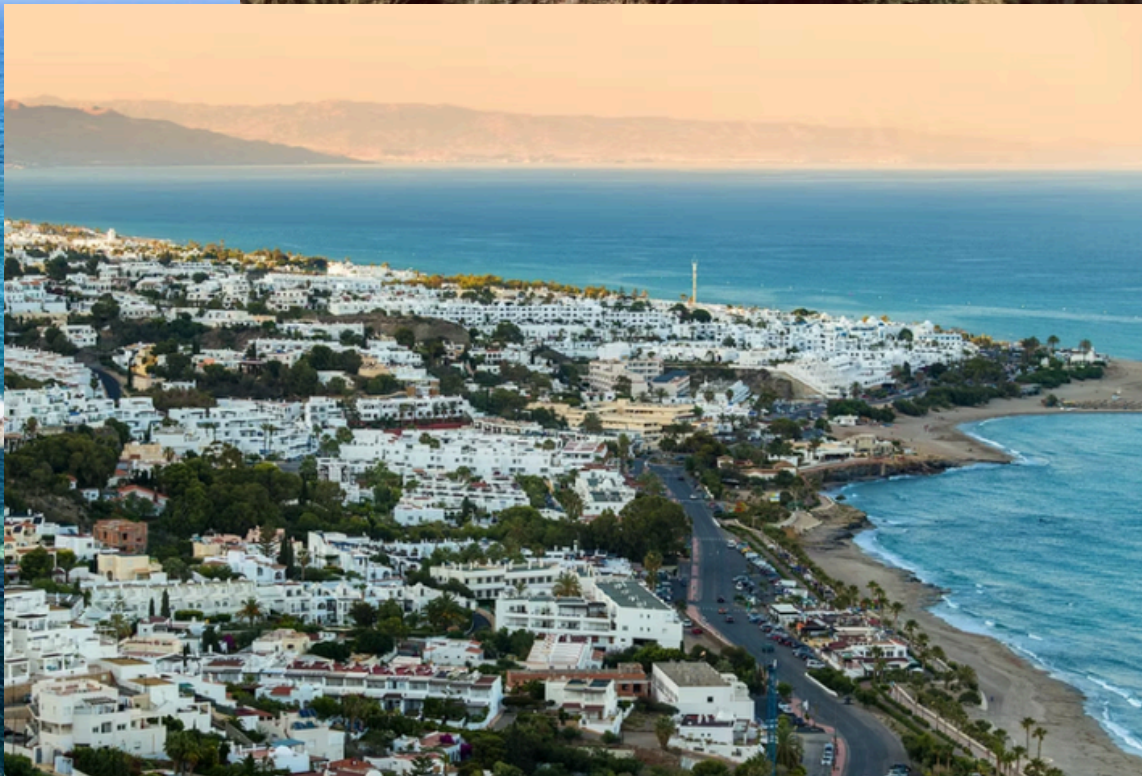
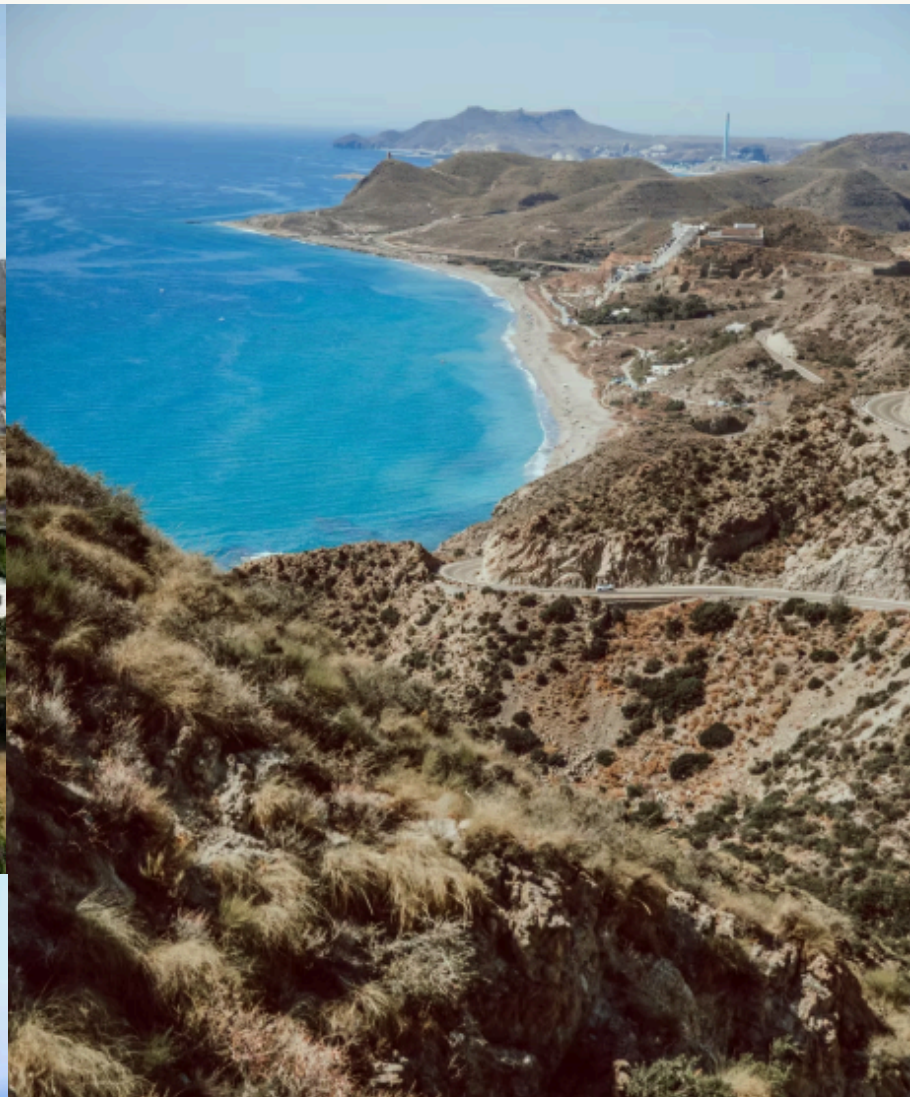
Hier geen hoogbouw, alleen maar vriendelijke lome plaatsjes en kleine verlaten strandjes. Donderdag is er markt in Carboneras.

7 - 14 OKTOBER 2025

CARBONERAS - SPANJE



WELKOM IN ANDALUSIË



7 - 14 OKTOBER 2025

CARBONERAS - SPANJE



DE CORTIJO



Onze prachtige cortijo op een groot domein, bestaande uit 2 totaal vernieuwde huizen. Hedendaags en gezellig ingericht met behoud van het authentieke Spaanse karakter.

Een hele hectare om jezelf te verliezen, een plek om jezelf te vinden.

Rustig gelegen in het Parque Natural Cabo de Gata, langs de Río Alias, aan de voet van de Sierra Cabrera en slechts 4km van zowel de zee als het stadje Carboneras met supermarkten, visrestaurantjes en tapasbars.

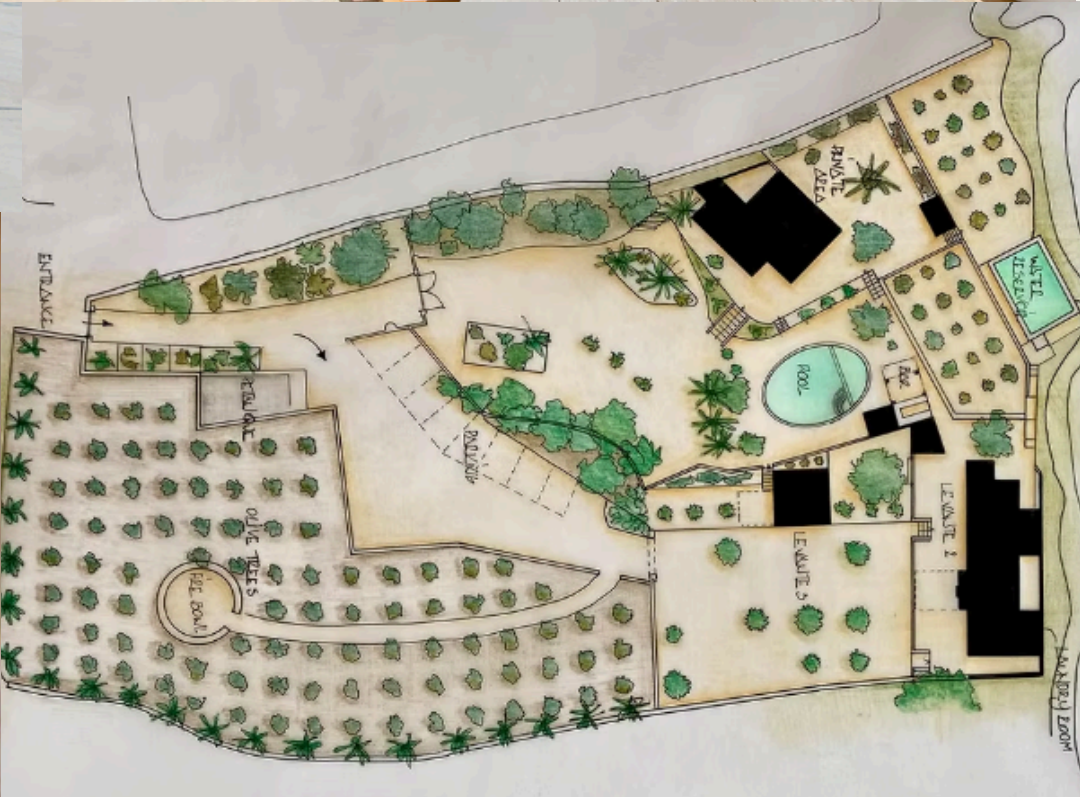
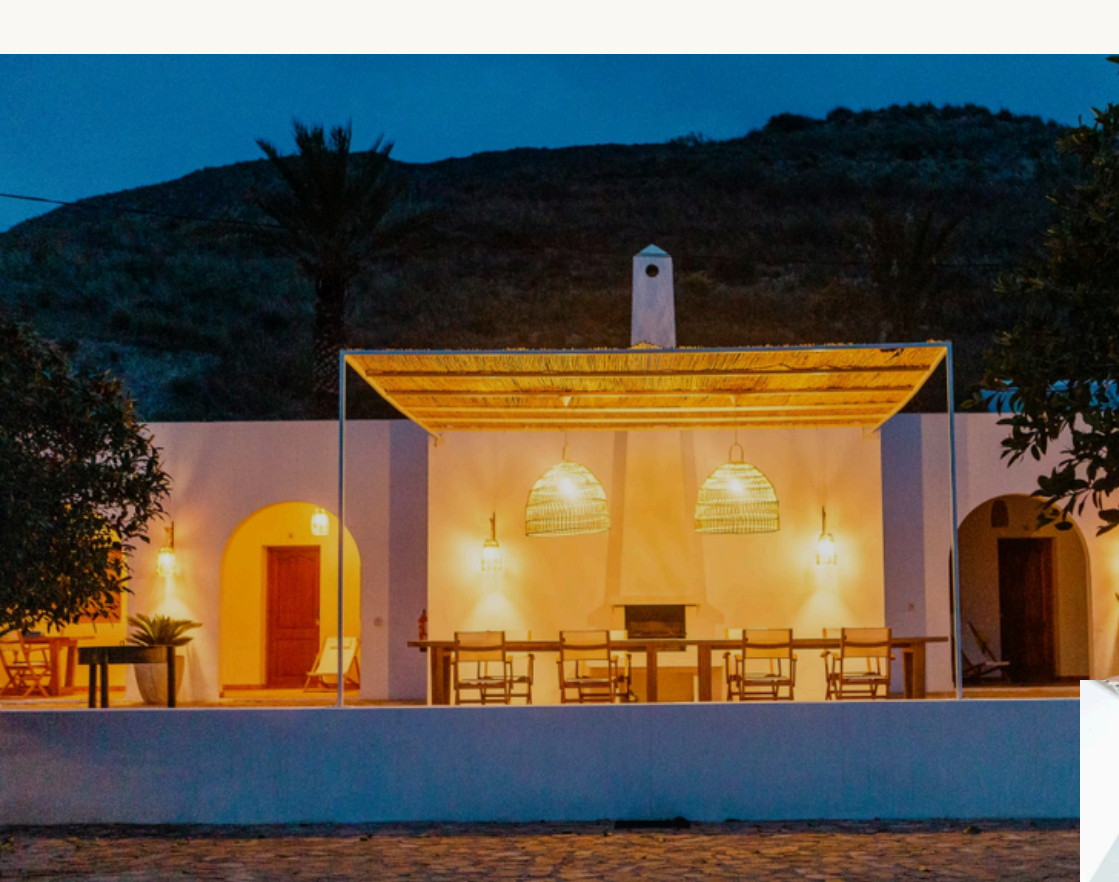


7 - 14 OKTOBER 2025

CARBONERAS - SPANJE



DE CORTEJO



7 - 14 OKTOBER 2025

CARBONERAS - SPANJE



DE KAMERS



Alle kamers hebben dubbele boxspringbedden (2x90cm) en een eigen badkamer. De bedden kunnen uit elkaar geschoven worden indien gewenst.

Handdoeken, zeep en beddengoed zijn voorzien.

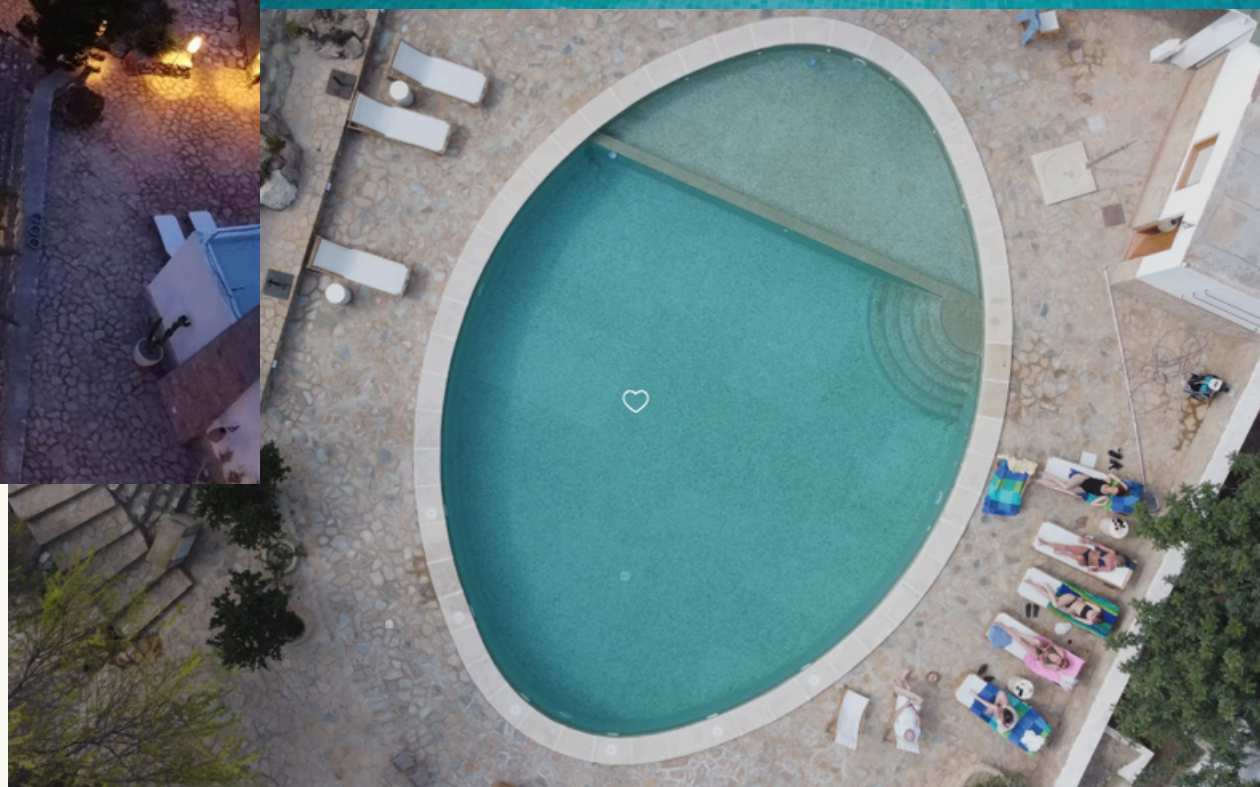


7 - 14 OKTOBER 2025

CARBONERAS - SPANJE



ZWEMBAD



In het midden van de cortijo is
er een mozaiekbetegeld
zwembad van 120m²

7 - 14 OKTOBER 2025

CARBONERAS - SPANJE

LEUKE EXTRA'S



Een pentanquebaan van 12 op 3m. Via een feeëriek verlicht wandelpad door de olijfboomgaard kom je op een groot rond terras dat met een zitbank omgeven wordt. In het midden een grote vuurschaal, ideaal om de avond af te ronden.

7 - 14 OKTOBER 2025

CARBONERAS - SPANJE

✻ ACTIVITEITEN ✻



Via de rambla, tevens een mountainbike route, kom je aan de zee, waar ook de GR 92 (a long distance path) passeert. Een aangename temperatuur met de bries van de Levante of Poniente.

Naast genieten van de zee en de bergen, kunt u er fietsroutes, wandelen op rotsachtige paden of boottochten maken. Telkens met goddelijke vergezichten, lekker eten, rust, bezoeken van leuke dorpjes, natuurpark, genieten, ...

7 - 14 OKTOBER 2025

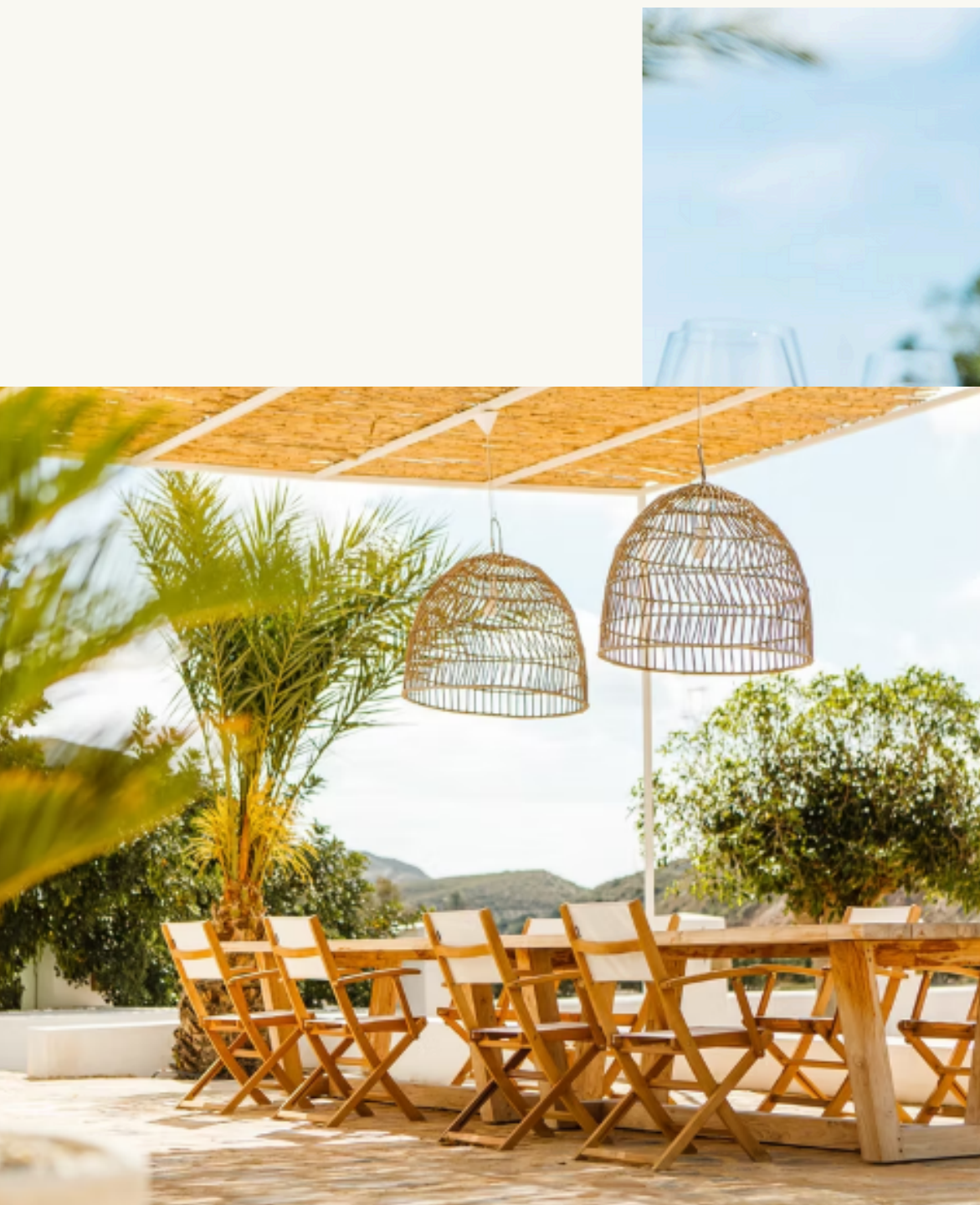
CARBONERAS - SPANJE



MAALTIJDEN



Onze eigen chef tovert elke dag met veel liefde
heerlijke verse maaltijden op tafel.
Seizoengebonden en lokale producten verwerkt in
pure gerechten. Er worden twee hoofdmaaltijden
voorzien (brunch en diner). Wie wil kan voor de
meditatie ook yoghurt en fruit verkrijgen. Koffie,
thee en fruitsap zijn steeds beschikbaar.



7 - 14 OKTOBER 2025

CARBONERAS - SPANJE

☼ WIE ZIJN WIJ? ☼



Hi! Wij zijn Debbie en Eline, twee gepassioneerde yogi's, die jullie liefdevol begeleiden tijdens deze yogareis.

Samen verzorgen wij de Align & Flow lessen.

Ontspannen kan je tijdens zalige yoga Nidra en Yin yogalessen. Via meditatie en ademhalingstechnieken word je door je lijf gegidst. Voor wat extra pit voorzien we ook pilates en H.Y.P.E. Persoonlijke verdieping bereik je tijdens diverse workshops en reflectiemomenten.

Warme connecties en mooie herinneringen krijg je er gratis bij :)

7 - 14 OKTOBER 2025

CARBONERAS - SPANJE



D A G I N D E L I N G



8u

Adem & Meditatie

9u

Actieve flow

10u30

Brunch

11u30-17u

Vrije tijd / Workshops

17u

Rustige flow

19u

Diner

20u

Avondactiviteit / Vrije tijd



7 - 14 O K T O B E R 2 0 2 5

C A R B O N E R A S - S P A N J E



P R A K T I S C H



DATA:

- 7 - 14 oktober 2025

PRIJS:

- Early bird tot 1/05/2025: €1296
- Standaard prijs vanaf 1/05/2025: €1396

Inbegrepen in de prijs:

- 8 dagen / 7 nachten
- Alle maaltijden in de Cortijo*
- Koffie, thee, water, fruitsap
- Alle aangeboden lessen en workshops

Niet inbegrepen in de prijs:

- Vliegtuigticket (voorbeeld via RYANAIR)
 - Charleroi - Almeria 7 oktober - 13u20
 - Almeria - Charleroi 14 oktober - 16u25
- Transfer van en naar de luchthaven (ter plaatse te delen)
- Persoonlijke uitgaven ter plaatse (vb: bij stadsbezoek / strandbezoek...)
- Reis / annulatieverzekering**

*Bij allergieën of andere dieetwensen: gelieve dit op voorhand te melden, we proberen hier in de mate van het mogelijke rekening mee te houden.

** De retreat gaat door vanaf 7 inschrijvingen

7 - 14 O K T O B E R 2 0 2 5

C A R B O N E R A S - S P A N J E



I N S C H R I J V E N



Inschrijven kan via: debbie@studiobee.be /
info@praktijkzana.be

Je inschrijving is definitief na het betalen van het
voorschot: €500.

Het resterende bedrag dient betaald te worden
tegen 1 september 2025.

Je kan ons telefonisch bereiken op
Debbie: 0498 91 72 79
Eline: 0479 13 87 83

Annulatievoorwaarden:

De reis kan kosteloos (excl. voorschot) geannuleerd worden tot 60
dagen voor vertrek. Tussen 60 dagen en 30 dagen voor vertrek
wordt 50% terugbetaald. Wordt er geannuleerd in minder dan 30
dagen voor vertrek; dan wordt het volledige bedrag aangerekend.
Iemand anders mag wel jouw plaats innemen.

7 - 14 OKTOBER 2025

CARBONERAS - SPANJE



G A J I J M E E ?



ZäNä

ACUPUNCTUUR • KINESITHERAPIE • YOGA



Studio bee

beyond body & mind