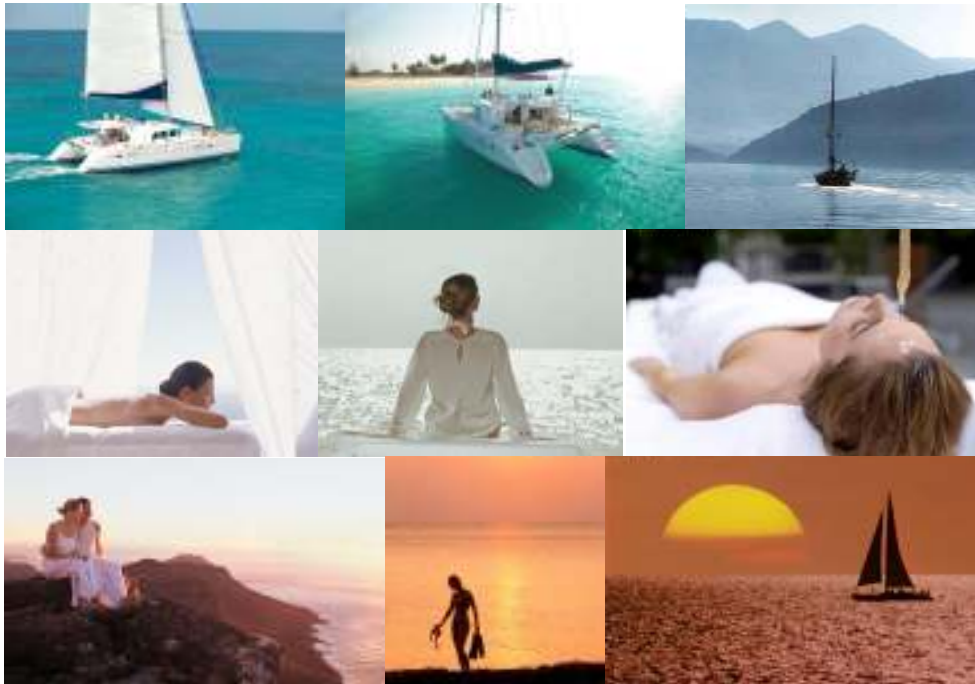


Feng Shui Ayurveda Sailing

Laat u drijven in de wereld van totale ontspanning.

Ayurveda Sailing laat u maximaal ontdekken en genieten.

Seychellen Malediven Griekenland



Wij bundelenden de krachten van de Feng Shui, de Ayurvedische leer en de ultieme vrijheid van zeilen in een uniek pakket. Daarbij personaliseren wij deze exclusieve cruise rekening houdend met uw interesses en verwachtingen en passen wij programma en vaarroute aan.

Of u nu kiest voor een avontuurlijke expeditie, een romantische cruise of de ultieme rust en stilte: wij realiseren uw wensen.

De winter ontvluchten kan u aan boord van onze luxe catamaran (Lagoon 440) op de **Seychellen** (oktober, november en december) of de **Malediven** (januari, februari en maart). Prefereert u een bestemming dichterbij huis? Dan heten wij u graag welkom op **Griekenland** in de maanden mei, juni, juli, augustus en september.

Feng Shui

Betekent letterlijk wind en water. Feng Shui of de Indische Vastu is een oude Chinese filosofie die 'harmonieus leven met je omgeving' vooropstelt. Tijdens de zeilcruise laten we u op het ritme van deze twee natuurkrachten voeren naar de mooiste eilanden en ervaren we wat het is terug één te zijn met de natuur

De andere mogelijke activiteiten zijn: Free diving, snorkelen, met dolfijnen zwemmen, onderwaterfotografie, wateryoga en laten u ervaren wat de prachtige natuur te bieden heeft.

Ayurveda

Het is een holistisch systeem dat zich richt op de totale gezondheid. In de Ayurvedische filosofie staat de mens met zijn individualiteit centraal. De individuele persoonlijke constitutie, ieders persoonlijk evenwicht wordt in de Ayurveda uitgedrukt in vata, pitta en kapha . Maar het 'leven' brengt ons op allerlei manieren uit balans: door ons handelen, de voeding, onze ervaringen en denken. Ook externe factoren als het tijdstip van de dag, de seizoenen en leeftijd beïnvloeden het evenwicht van vata, pitta en kapha. Onze conditie van dit ogenblik is daarom niet altijd in overeenstemming met het evenwicht dat we van nature oorspronkelijk hebben. Als onze levensenergie lange tijd uit balans is veroorzaakt dit een ophoping van afvalstoffen en toxines in lichaam en geest wat leidt tot ziekte. Elke Ayurvedische behandeling is er op gerichte ieders unieke natuurlijk evenwicht te herstellen. De eerste dag wordt u constitutie door de therapeute vastgesteld door middel van een gesprek, een pols- en gelaatsdiagnose opdat de gebruikte olie en kruiden volledig aan u aangepast kunnen worden waardoor u meer kunt genieten van en baat zult hebben bij de behandelingen.

Sailing

Het levensritme versnelt steeds. Rust en ontspanning zijn bijna niet meer te integreren in ons westers levenspatroon, terwijl de mens er steeds meer behoefte aan heeft. Stress is één van de meest voorkomende ongemakken van deze eeuw. Water en zeilen hebben een kalmerende invloed op onze lichaam en geest. Omdat wij zeilen met een catamaran kunnen wij een comfortabel verblijf en privacy garanderen. Door de geringe diepgang van de catamaran wordt 'beachen' mogelijk gemaakt en kunnen we eilanden bezoeken die anders niet bereikbaar zijn.

Wanneer u aan boord stapt, ruilt u de wereld van tempo en presteren in voor rust en ontspanning.

Prijzen en programma

De prijs omvat: het verblijf aan boord op basis van volpension, het unieke 7 daagse zeilprogramma aangepast aan u wensen, de Ayurvedische kuur, extra activiteiten en behandelingen zoals hieronder beschreven, taksen en BTW inclusief.

Zeilcruise op basis van 2 personen: 12.450 euro per persoon

Zeilcruise op basis van 4 personen: 7250 euro per persoon

Zeilcruise op basis van 6 personen: 4950 euro per persoon

+Uitbreiding met een extra week 350 euro korting per persoon.

Extra activiteiten

- Free Diving technieken, snorkelen, cursus onderwaterfotografie, scuba diving, ...
- Workshops Ayurveda: filosofie, aangepaste voeding, kruiden, wateryoga, energie- en motivatietraining
- Workshops voor kinderen: snorkelen voor kinderen, babymassage, wateryoga voor kinderen, babyaqua, thema knutselen, kinderen leren foto's nemen onder water.
- Jungle tocht
- Bezoek aan natuurparken
- Dineren op een verlaten eilanden

Behandelingenpakket

Dagelijks zijn er twee behandelingen opgenomen in het pakket. Eventuele oliën kruiden en technieken zijn volledig individueel aangepast:

Wateryoga. Elke morgen en avond kan er aan wateryoga gedaan worden. Wij maken gebruik van de positieve en ondersteunende werking van het warme zeewater. Het water heeft een ontspannend effect op de spieren en maakt bewegen lichter en gemakkelijker. De oefeningen zijn een combinatie van yoga, Tai chi, ademtechniek en meditatie. De sessie bestaat uit een serie zachte, ronde bewegingen die heel rustig uitgevoerd worden op het ritme van je eigen adem. Door de herhaling van de bewegingen en de ademhalingstechniek wordt de energiedoorstroming bevorderd en gaan lichaam en geest zich ontspannen. De eerste serie oefeningen gebeuren boven water, bij het tweede gedeelte doen we een neusklemmetje en brilletje aan en gaan we ook oefeningen onder water doen. Innerlijke rust wordt bereikt door gewichtloos te zweven en te genieten van de prachtige fauna en flora onder water.

Oliemassage of abhyanga. De basismassage van de ayurvedische massages. Uit verschillende oliën wordt deze gekozen die het beste past bij jouw constitutie/situatie van het moment. De oliën onderscheiden zich naar werking op de verschillende doshas en typen klachten.

Er wordt gemasseerd terwijl we varen of u geniet van de massage op het strand. De abhyanga is een volledige lichaamsmassage van de kruin tot en met de tenen.

Gheemassage of ghee-abhyangha. Een massage met ghee in plaats van olie. Ghee is een soort boter die is ontdaan van melkstoffen. De ghee-abhyangha is een weldaad voor de huid. Na de massage is de huid intens gevoed en voelt heerlijk zacht aan.

Oliebegieting of pizichil. We noemen deze behandeling het oliebad: uit een kleine kan wordt warme olie rijkelijk over het hele lichaam gegoten. Vervolgens wordt deze olie in lange streken over het hele lichaam ingemasseerd.

Kruidenstempel-behandeling of Navarikizi Er worden tevoren stempels vervaardigd gevuld met medicinale kruiden. Tijdens de behandeling worden de stempels gedrenkt in verwarmde biologische olie. Hiermee wordt het lichaam langzaam en diep gemasseerd.

Hoofdbegieting of shirodhara. Een bijzondere marmabehandeling is de shirodhara. Gedurende 30 tot 45 minuten wordt het 'voorhoofdsmarma' begoten met een lichte straal warme olie. De shirodhara geeft een bijzondere ervaring van helderheid van geest en heeft een ontspannende uitwerking op het volledige lichaam.

Aquawellness. Een unieke relaxatievorm in warm water. Je wordt ondergedompeld in een omgeving die alle zintuigen prikkelt. De vissen, kleuren en warme temperatuur van het water brengen je moeiteloos in een ontspannen toestand. De sessie start op drijvertjes. Met een zacht spel van wiegen en schommelen brengen we je in beweging. Na enige gewenning word je gedragen in de armen van de aquawellness-werker. Rekening houdend met je eigen mogelijkheden wordt je begeleid bij het maken van rek- en strekoefeningen'. Wanneer je er klaar voor bent doen we een neusklemmetje aan en doen we een sessie onder water. Door gebruik te maken van de kracht van water is deze relaxatievorm voor iedereen een weldaad: spieren en gewrichten worden niet belast.

