



Ibiza Selfcare Retreat

GONG tijden	Vrijdag	De chef kok maakt de gehele week voor de retraite fantastisch gevarieerd en zalig vegan voedsel.			15:30		16:00-18:30	18:30-19:30	20:00
					De reis begint! ♥ Welkom op Ibiza	Snacks & drinks	Aankomst en aarden in de villa	Welkomstcirkel	Sprankelend welkomst diner
GONG @ 7:30	Zaterdag	7:30	8:00-9:30	9:30	10:00-12:45	13:15-14:00	YOU TIME ♥	18:00-19:30	19:30
		Gong & ochtend stilte met kruidenthee en fruit	Klanschaal massage	Superfood ontbijt smoothie	Sjamanistisch reinigingsritueel	Verzorgde vegan lunch	Rust & relax. Neem een massage, lees een boek of duik in het zwembad.	Yoga & Mantra met Abby Poem	Gezond vegan diner
GONG @ 7:30	Zondag	7:30	8:00-9:30	9:30	9:45-12:45	13:15-14:00	YOU TIME ♥	18:30-19:15	19:30
		Gong & ochtend stilte met kruidenthee en fruit	Yoga & Meditatie	Superfood ontbijt smoothie	Chakra healing	Verzorgde vegan lunch	Rust & relax. Neem een massage, lees een boek of duik in het zwembad.	Cacaoceremonie	Kleurrijk vegan diner
GONG @ 7:30	Maandag	7:30	8:00-9:30	9:30	9:45-12:45	13:15-14:00	FREE AFTERNOON & EVENING		
		Gong & ochtend stilte met kruidenthee en fruit	Yoga & Meditatie	Superfood ontbijt smoothie	Edelsteen healing	Verzorgde vegan lunch	Vrije tijd om het prachtige eiland te verkennen, ontdek de vele mooie verscholen stranden en culinaire restaurants ♥		
GONG @ 7:30	Dinsdag	7:30	8:30-9:30	9:30	9:45-12:45	13:15-14:00	YOU TIME ♥	18:00-19:15	19:30
		Gong & ochtend stilte met kruidenthee en fruit	Yoga & Meditatie	Superfood ontbijt smoothie	Wandeling of Hike naar Atlantis	Verzorgde vegan lunch	Rust & relax. Neem een massage, lees een boek of duik in het zwembad.	Familie opstelling	Vegan diner
GONG @ 7:30	Woensdag	7:30	8:00-9:30	9:30	FREE AFTERNOON			18:15-19:15	19:30
		Gong & ochtend stilte met kruidenthee en fruit	Yoga & Meditatie	Superfood ontbijt smoothie	Vrije tijd om te lezen, rusten & relaxen. Geniet van zwemmen of een massage. Ga winkelen, of bezoek een lokaal strandje 13:00 Een lichte lunch beschikbaar voor wie bij de villa blijft.			Klanschaal massage	Sprankelend afscheidsdiner
GONG @ 7:30	Donderdag	7:30	8:00-9:30	9:30	11:00				
		Gong & ochtend stilte met kruidenthee en fruit	Yoga & Meditatie	Superfood ontbijt smoothie	Afscheid nemen en vol met prachtige herinneringen huiswaarts, met je persoonlijke selfcare plan ♥				