

5 senses retreat in Toscane

met Maritza Marbus | 8 t/m 15 juli 2023



www.pilatesinmovement | www.artconnectspeople.com

Inschrijven: maritza@pilatesinmovement.nl



Yoga / Pilates

Het sprookjesachtige Querceto, aan de Etruskische kust in Toscane, biedt alles om tot jezelf te komen. Het programma streelt de zintuigen.

's Ochtends een energizing pilates/yoga class en in de namiddag een relaxing yoga/pilates sessie. Ook is bezoek aan het *Calidario Terme Etrusche* in Venturina mogelijk, een groot buiten met warm sterk magnesiumhoudend bronwater.

Verder is er alle tijd voor wandelingen in het natuurreservaat *Monterufoli* waar Querceto op kijkt, bezoek aan Volterra, Bolgheri of het strand.

's Avonds onder de sterrenhemel geeft *Het Oktet* (met musici van het *Nederlands Blazers Ensemble en Concertgebouworkest*) een concert. Regionale sterren klinken tijdens een Italiaanse opera-avond.

Inschrijven en verdere informatie

- € 1.230 ex reis op eigen gelegenheid, incl ontbijt/diner/toegang opera/concert/gebruik zwembad (€ 1.020 zonder gebruik zwembad)
- 2 yoga/pilates sessies per dag (woensdag vrij)
- 2-persoons kamer (€ 280 toeslag 1-pers. kamer)
- Verblijf partner € 855
- Voor partners is het mogelijk een cursus schilderen of fotografie te volgen



Maritza Marbus

Maritza is een gespecialiseerd Pilates/Yoga teacher en oprichter van pilates-studio *Pilates in Movement*. Zij geeft tijdens de Toscaanse retreat een unieke en fijne mix van yoga en pilates. Maritza is een professional met aandacht voor iedereen. Tijdens haar sessies staan persoonlijke aandacht en het werken vanuit ieders eigen mogelijkheden centraal, waardoor elke sessie te volgen is voor zowel beginnende als ervaren deelnemers. Hoe bijzonder is het om te leren vertrouwen op je lichaam en op avontuur gaan naar de mogelijkheden van je lichaam in samenwerking met je geest.

... bewust zijn en genieten, reset body and mind