



## **Wandelsafari naar verbinding en ontspanning**

Van 29 september tot 6 oktober organiseren we een zevendaagse ontdekkingsreis op het wonderschone Griekse schiereiland Pilion. We maken lichte wandelingen over ezelspaden en stenen bruggen, langs bronnen en door schaduwrijke olijfboomgaarden. Via simpele oefeningen komen onze zintuigen meer open te staan. We doen meditaties en ervaren hoe het is om met meer aandacht te bewegen. Door het intense contact met de natuur vinden we een diepe en weldadige ontspanning in onszelf. Vanuit deze ontspanning ontmoeten we in de loop van de week een kudde paarden, ware leermeesters in het vol aanwezig zijn in het leven.

Aan het eind van de week kijken we hoe we de verworven ontspanning en verbinding mee kunnen nemen naar huis.



## Programma

Vrijdag 29 september: vlucht en transfer naar Chorto, Pilon. Gezamenlijke lunch, 's middags tijd om te 'landen'.

Vanaf zaterdag maken we elke dag een combinatie van oefeningen (meditatie, zintuigen scherp, lichaamsbewustzijn, spelopdrachten, muziek) en wandeltochten, waarbij we de oefeningen verder uitwerken in wat het landschap ons aanreikt. Zo komen we meer in het hier en nu, verzachten en ontspannen we ons lichaam en raken we steeds meer afgestemd op wat de prachtige natuur ons biedt. De wandeltochten brengen ons langs kleine strandjes, wonderschone uitzichtspunten en een verscholen waterval.

We nemen in het programma ook een bezoek aan een kudde paarden op. Paarden herkennen energievelden en intenties, en ze nodigen ons uit om met een open hart en zonder oordeel en verwachtingen in contact te zijn. We gaan hen ontmoeten in die open verbinding en ontspanning.

In het programma kan ruimte ingelast worden voor persoonlijke vragen of extra vrije tijd. We eindigen met een afronding waarbij we ingaan op de vraag hoe we de ontspanning en verrijking mee naar huis kunnen nemen.

Op vrijdag 6 oktober is de transfer naar Volos en de vlucht naar Amsterdam.

Aantal deelnemers: maximaal 8.

## Wie zijn wij?



José Koster: Als mensen zijn we onderdeel van de natuur en 'van nature' dus diep daarmee verbonden. Maar door de drukte van de wereld om ons heen kunnen we deze verbinding meestal nauwelijks voelen.

Na een burnout ben ik in 2004 als tuinvrouw aan de slag gegaan en sindsdien is mijn contact met de natuur zich langzaam aan het herstellen en verdiepen. De afgelopen 15 jaar volgde ik opleidingen op

het gebied van sjamanisme en intuïtief werken. Tijdens natuurretraites heb ik ervaren hoe diep mijn verbinding met de aarde kan zijn: ik werd diep geraakt door een eik, een lijsterbes, een landschap. Inzichten die ik op deze bijzondere momenten kreeg inspireren me nog dagelijks. Al jaren geef ik de cursus ZIN in je tuin, waarin ik mensen help om zich meer verbonden te voelen met hun tuin en met de natuur. Nu kijk ik er naar uit om je in het supermooie Pilon te begeleiden in het openen van je zintuigen. Zodat je de natuur op een intense manier kan ervaren.



Caroline Pluvier: Ik kom al 12 jaar op Pilon en geniet iedere keer weer van de prachtige natuur, de heerlijke zee en de rust van het gebied. Ik ken Pilon intussen goed en heb samen met mijn man een website gemaakt met wandelingen die we daar zelf uitgezet hebben. Intussen heb ik de Terra Natura School for Essential Horse Communication gevolgd waarin ik veel heb geleerd op het gebied van lichaamsbewustzijn, persoonlijke ontwikkeling en in het hier-en-nu zijn. Mijn leven is daardoor zinvoller en liefdevoller geworden, en ik een krachtiger en tegelijkertijd zachter mens. Ik verheug me erop om anderen 'mijn' Pilon te laten ervaren en wat het brengt als de verbinding met de natuur en met jezelf groeit.

### **Overnachtingen en maaltijden**

Voor de overnachtingen zijn er kleinschalige, eenvoudige en verzorgde appartementen bij Horto View Apartments [www.hortoview.com](http://www.hortoview.com), wat in het dorp ligt met een prachtig uitzicht over het dorp en de baai. Of wat luxere studio's bij Hotel Diplomats [www.diplomatsholidays.com](http://www.diplomatsholidays.com), wat een kwartiertje lopen buiten het dorp ligt met uitzicht over zee. Wij zorgen voor het boeken van de overnachtingen.

Opgenomen in de prijs zijn drie maaltijden per dag, vanaf vrijdagmiddag 29 september tot vrijdagochtend 6 oktober. We eten in lokale taverna's of lunchen ergens buiten.

### **De reis naar Pilon**

Transavia vliegt elke vrijdag vanaf Schiphol van en naar Volos. De vlucht van 6 oktober is de laatste vlucht van het seizoen. Op deze manier naar Volos reizen is het gemakkelijkst, maar niet het goedkoopst: vrijdag 29 september heen en vrijdag 6 oktober terug kost nu (begin april) 293,70 euro, exclusief bagage. Je komt 's ochtends om 9.15 uur op Volos airport aan.

Transavia vliegt ook naar Thessaloniki, prijs voor een retour is dan op die dagen 138 euro, exclusief bagage (prijs begin april). Je bent dan wel veel langer onderweg. Deze optie is vooral interessant voor mensen die misschien eerder al in Griekenland willen zijn of langer willen blijven. Als je op 29 september in de ochtend om 10 uur op het busstation in Volos bent, pikken we je op. Anders moet je zelfstandig naar Chorto komen.

En: hoe vroeger je boekt, hoe goedkoper je vlucht.

### **Wat moet je regelen en meenemen?**

- Eind september zijn de dagen nog aangenaam warm maar de avonden worden al fris en het kan af en toe regenen. Breng dus zowel je zwemkleding mee als een trui en regenjack.
- Breng goeie loopschoenen en evt. wandelstokken mee, comfortabele kleding, rugzak en de mogelijkheid om minimaal een liter water mee te nemen voor onderweg.
- Een matje of fleece dekentje om buiten op te zitten.

## Prijs 795 euro

Hierin zit inbegrepen:

- Transfer van/naar Volos airport
- 7 overnachtingen in Horto View Apartments of Diplomats Hotel op basis van een twee- of driepersoons kamer. Toeslag éénpersoonskamer 140 euro.
- 3 maaltijden per dag vanaf vrijdagmiddag 29 september t/m het ontbijt van vrijdagochtend 6 oktober.
- 6 dagen programma, 2 of 3 dagdelen per dag

Hierbij zit niet inbegrepen: je vliegticket naar Volos en drankjes.

## Interesse? Vragen?

Neem dan contact op met Caroline Pluvier, [info@carolinepluvier.nl](mailto:info@carolinepluvier.nl), 06 219 54 566.  
[www.pilionwalks.com](http://www.pilionwalks.com) of José Koster, [jose@tuinvrouwvannature.nl](mailto:jose@tuinvrouwvannature.nl), 06 177 74 965

**Tijd om te helen. Om thuis te komen bij jezelf. Terug naar je ware natuur.**

