Kies jouw Yogaweek in de Algarve!

In april 2026 organiseren Sapvasten in de Algarve en Yoga met Mathilde weer een kleinschalige Yoga Retreat in Villa Chara — met deze keer keuze uit **twee unieke weken**, elk met een eigen focus.

Week 1 | Yoga & Lichtere Voeding | Detox-light (*14 t/m 21 april 2026)*

Een week voor wie lichaam en geest echt wil resetten.
We combineren yoga met lichte, afgemeten maaltijden en persoonlijke begeleiding:

- Dagelijks yoga in de buitenlucht
- Vrije tijd om te lezen, zwemmen, wandelen of niets te doen
- Vooraf ontvang je een afbouwschema (minder suiker, zuivel, koolhydraten)
- Bij aankomst is er een individuele intake
- Dagelijkse bloeddrukmetingen en begeleiding bij mogelijke detox reacties
- Bewuste, afgestemde maaltijden (smoothies, soepen, lichte gerechten)

Een milde detox week met veel persoonlijke zorg, ideaal om op een gezonde manier op te laden.

Week 2 | Yoga & Vegetarisch Genieten (*22 t/m 29 april 2026)*

In deze ontspannen week draait het om yoga, rust én smaakvol vegetarisch eten.

- Dagelijks yoga in de buitenlucht
- Vrije tijd om te lezen, zwemmen, wandelen of niets te doen
- Maaltijden worden aangeboden in buffetvorm
- Vegetarisch, voedzaam en rijk aan smaak en kleur
- Geen intake, geen afbouw — wél genieten

Perfect voor wie een gezonde vakantie zoekt met volop ruimte voor jezelf.

Beide weken vinden plaats in onze luxe villa met zwembad, sauna én zee op loopafstand.

Maximaal 7 deelnemers per week – dus vol = vol.

Dagprogramma (globaal):

08.00 uur	Opstaan & thee of citroenwater
08.30 - 09.45 uur	Yoga
10.00 uur	Ontbijt
10.30 uur	Natuurwandeling met yoga-oefeningen of een stiltewandeling (Optioneel)
13.30 uur	Lunch
14.00 - 17.00 uur	Vrij te besteden: Massages, gebruik van verwarmd zwembad, sauna, strand, lezen, niets doen
17.00 uur	Actieve yogales óf rustige avondyoga na het diner (20.00h)
18.45 uur	Diner Op dagen wanneer er geen avond yoga is gepland, is

er na het diner gelegenheid om gebruik te maken van de sauna.Vanaf 21.30 uur is het stil in de villa, zodat iedereen zich volledig kan ontspannen.

Beschikbaarheid & Prijzen

Deze week hebben wij plek voor 7 deelnemers.

- **3 gedeelde (ruime) 2-persoonskamers** met aparte bedden, en-suite badkamer en eigen terras; €1250,- per persoon
- **1 privé 2-persoonskamer** met eigen badkamer en toilet tegenover de kamer €1400,-

Prijs is inclusief:

- Transfer van/naar Faro Airport
- 7 overnachtingen in Villa Chara
- Alle maaltijden (ontbijt, lunch, diner)
- Onbeperkt water & kruidenthee
- 2 Yogalessen per dag (diverse stijlen zoals Hatha Flow, Yin, Restorative, Nidra en meditatie)
- Vrij gebruik van sauna, zwembad, internet, fitnessapparatuur
- Gebruik van badlakens, badjas, handdoeken en föhn

Prijs is exclusief:

- Vlucht naar Faro
- Reis- en annuleringsverzekering
  (Zie voorwaarden op: SAP Vasten in de Algarve)

Meer info over Villa Chara: Villa Chara | RP Holidays Algarve
Meer info over de yoga: Yoga met Mathilde