

Vitali *Tijd* Vakantie Côte d'Azur

De Vitali *Tijd* Vakantie is een geheel verzorgde vakantie, waarbij u tijdens het ochtendprogramma werkt aan uw gezondheid en u 's middags de gelegenheid heeft om zelf op stap te gaan. Onderstaande beschrijving geeft u een beeld van de onderdelen van de vakantie.

Verblijf op Chateau de Camiole

Château de Camiole is een nieuw, comfortabel en fraai vakantiepark op het sfeervolle landgoed van ca. 7 ha rondom het kasteel van Camiole, bestaande uit 183 appartementen en 18 luxueuze vakantievilla's met eigen zwembad. Het park ligt op ca. 900 m van het centrum van Callian, in het prachtige, interessante achterland van de Côte d'Azur.

In dit bergachtige gebied is het heerlijk vertoeven. Een ideaal vakantieoord met ontelbaar veel plaatsjes waar de tijd lijkt te hebben stilgestaan. De authentieke plaatsjes worden afgewisseld door paarsblauwe lavendelvelden, velden met goudgele zonnebloemen, ontelbare olijfboomgaarden en heerlijk ruikende cypressen. Uiteraard mag een bezoek aan de Gorges du Verdon of de beroemde parfumstad Grasse niet ontbreken wanneer u in deze streek bent. Het ligt ca. 6 km van het meer van Saint-Cassien en ca. 35 km van de stranden van Cannes en Saint-Raphaël.



Programma

Zaterdagavond 18.30u is er een welkom met een drankje. Van zondag t/m vrijdag wordt in de ochtend onderstaand programma gevolgd. 's Middags en 's avonds bent u vrij om de omgeving te verkennen. Zowel de kust, de bergen, als de leuke dorpjes in de omgeving zijn erg de moeite waard!

- 7:30 Rustig bewegen: losmaken voor de dag (Wandelen, Body balance, Yoga)
- 8:00 Ontbijt
- 8:45 Inhoudelijke workshops (Voeding, Beweging, Mentale Energie, Blijvend Succes)
- 10:45 Intensiever bewegen (Sport en spel, Bergwandeling etc, in overleg met de groep)
- 11:45 Gezonde snacks en omkleden/opfrissen tbv de lunch
- 12:30 Lunch

Voorwaarden bij de Vitali *Tijd* vakantie:

- De Vitali *Tijd* vakantie kan alleen doorgang vinden bij voldoende aanmeldingen. Dit stellen wij vast 2 weken voor aanvang van de vakantie en bevestigen we ook.
- Annuleren kan kosteloos tot 2 weken voor aanvang. Bij annulering na dat tijdstip wordt 50% in rekening gebracht.
- Wij vragen u om zelf de kamer/appartement/villa van uw voorkeur te reserveren bij Chateau de Camiole (via de Jong-Intra www.dejongintra.nl) en u tevens bij ons aan te melden voor de Vitali *Tijd* vakantie. De kosten voor het eten en de begeleiding (499,- Eur per persoon) voldoet u bij ons. Betaling svp giraal vooraf of bij aanvang in Frankrijk.

Sport en ontspanning

Iedere ochtend starten we met een half uur ontspannende yoga om het lichaam soepel op gang te brengen, of sporten voor wie dat wenst. Later in de ochtend staat er een begeleide sportactiviteit op het programma. Ze kunnen zowel intensief als matig intensief uitgevoerd worden.



Het accent in onze aanpak ligt op twee zaken. Enerzijds uitleg welke specifieke voordelen er bereikt worden. Balansoefeningen bieden echt andere voordelen dan sport en spel, bijvoorbeeld. Anderzijds willen we verschillende oefeningen en ervaringen aanreiken die ook zo veel mogelijk in uw dagelijks leven in te passen zijn, en die leuk zijn om te doen. Dat maakt de kans het grootst dat u er ook op lange termijn plezier van heeft.

Inhoudelijke Workshops

Tijdens de workshops krijgt u informatie over voeding, beweging, stressreductie en mentale energie. De workshops zijn gebaseerd op de laatste inzichten uit de wetenschap (onder andere de gerenommeerde Harvard University Nutrition & Epidemiology Group). Daarnaast zal tijdens de workshops worden ingegaan op de vraag: 'Hoe houd ik een gezonde leefstijl leuk en levend op de lange termijn?' U kunt van de ervaringen van ons en van de groep leren hoe u voor uzelf een balans kunt vinden in een leuke en gezonde leefstijl.



Meting

Om de voortgang die u tijdens uw vakantie heeft gemaakt te kunnen volgen, kunt u vooraf en achteraf een meting laten doen. Wij raden u aan dit in overleg met uw huisarts te doen. Daarbij letten we op BMI, bloeddruk, cholesterol en bloedsuiker. U krijgt toelichting op de meetgegevens zodat u weet hoe u ervoor staat. Door aan het eind van de week de meting te herhalen kunt u de vooruitgang zien die u tijdens de *Vitali Tijd* Vakantie heeft geboekt in uw risicowaarden.



Wij zetten ons er maximaal voor in om u een heerlijke vakantie te bezorgen; graag tot ziens in Frankrijk!

Luuk Simons
Bas Gerritsen
Justine Schenk
Ralph Feenstra