

Back to basic
yoga-cultuur reis

Gambia

22-29 november 2024




Uelans


travelplan.nl

Een week vol belevenissen en ervaringen in Gambia en in jezelf.

De wereld ervaar je op z'n best door je over te geven aan het levensritme en de hartslag van het Afrikaanse continent.

Deze *Gambia yoga-cultuur reis* staat in het teken van bewustwording van jezelf en de wereld waarin wij leven. De reis brengt je naar de meest unieke plekken waar we ons matje uitrollen en we ons overgeven aan de elementen. Door je verwachtingen los te laten, te genieten van wat zich aandient en kennis te maken met de vriendelijke bevolking en de rijkdom aan kleuren, geuren, geluiden, smaken en indrukken. Je ervaart er de natuur, ontmoet de lokale bevolking en leert over hun cultuur.

Wat deze reis uniek maakt, is dat wij ver buiten het toeristische gebied verblijven. Op deze manier ontdekken we – naast het yoga programma – de Gambiaanse cultuur. Je doet plekken aan waar zelden toeristen verschijnen. Je bent te gast in dorpen waar je het dagelijks leven van de Gambiaanse bevolking van dichtbij meemaakt.

Bovendien is er voldoende tijd voor rust en ontspanning, waar je je eigen ruimte op kunt zoeken of elkaar juist opzoekt om ervaringen te delen.

**TRAVEL2LEARN SLAAT EEN BRUG TUSSEN
JOU EN DE
LOKALE BEVOLKING**

**VELANS BRENGT JOU WEER
BACK TO BASIC
TERUG NAAR JEZELF**

Duurzaam & lokaal

Marlies van Travel2learn:

"Wat onze reizen uniek maakt, is dat wij ver buiten het toeristische gebied en attracties verblijven. Op deze manier ontdekken onze reizigers echt een andere wereld en maken zij kennis met de lokale bevolking. De reizigers ontspannen, doen inspiratie op en worden zich bewust van een totaal andere cultuur. Onze low-budget groepsreizen staan in het teken van zelfontplooiing, bewustwording en het ontmoeten van de Gambiaanse locals. Doordat wij de lokale bevolking zoveel mogelijk inzetten om de reisgroepen waar mogelijk te begeleiden, hebben de reizen ook een duurzaam karakter. De reizigers krijgen een authentieke ervaring en de lokale bevolking gaat erop vooruit doordat de reizigers lokale producten afnemen."



Yoga & mindfulness

"Veronique van yogapraktijk Velans weet elke locatie en situatie om te toveren tot betekenisvolle levenslessen."

Een beginnende yogaliefhebber, of je volgt al jaren les, dat maakt voor ons niets uit.

Yoga is zoveel meer dan het doen van houdingen. En juist dat, de kern van yoga, ga je op deze reis ontdekken. Een omgeving en situaties die ver afstaan van jouw eigen dagelijks leven, zijn ultieme momenten om te ontdekken wat er in jouw binnenwereld leeft.

Elke dag staan er twee yoga-mindfulness gerelateerde activiteiten gepland, naast het dagelijks programma om Gambia te leren kennen. De yoga- en mindfulness lessen zullen op diverse locaties plaatsvinden, hangen af van het moment van de dag, omstandigheden en van hoe we ons voelen.

Denk aan yogahoudingen, mindfulness, meditatie, visualisatie, mindful eten en mindful wandelen.

Je hebt altijd de keuze om ergens wel of niet aan mee te doen. Heb je op een dag even behoefte aan niks of wil je alleen zijn, dan mag je daar altijd voor kiezen. Het belangrijkste is dat jij je deze week goed en comfortabel voelt.



Programma

Gedurende een week heb je de kans om te genieten van fijne yoga- en mindfulness lessen en van al het moois wat Gambia te bieden heeft. Een unieke ervaring!

Wat staat je zoal te wachten?

- Na aankomst en een bijzondere rit, ontdek je jouw rustige plek in het dorp waar wij je wegwijs maken.
- We maken een wandeling door het dorp, bezoeken een compoud en je leert hoe je in de lokale winkeltjes een lunch kunt kopen.
- We bezoeken de Serekunda-markt. Op deze drukbezochte markt proberen mensen van alles en nog wat te verkopen, zoals zelf verbouwde groenten, kruiden, kleding en heel veel kleurrijke stoffen.
- Je kunt een djembé workshop volgen.
- We kajakken door de mangrove opzoek naar bijzondere vogels, lopen naar het strand en krijgen een lokale lunch.
- Een kookworkshop op z'n Gambiaans. Samen met een Gambiaanse ga je naar de markt om inkopen te doen en op de familiecompound een lunch voor te bereiden.
- We hebben een stranddag met lunch.


Verblijf

Je verblijft een week in een lodge in het dorpje Tanji. De lodge is centraal gelegen in het dorp. Het verblijf bevindt zich op een heerlijk rustige plek waar je helemaal tot rust kan komen en kunt genieten van alle natuur- en vogelgeluiden. De accommodatie biedt alle gemakken om op comfortabele wijze 'back to basic' te gaan. Je slaapt in een eigen kamer met toilet en (koude) douche. Voor het grootste deel van de dag speelt het leven zich buiten af.

Elke dag krijg je ontbijt, lunch en diner. Verwacht geen enorme buffetten, nee die luxe hebben ze hier niet. Wel zijn het voedzame maaltijden met diverse voedingsmiddelen. Mocht je specifiek een allergie hebben of dieet moeten volgen, neem dan even contact met ons op om te kijken of dit mogelijk is.

Deze reis biedt geen luxe in materie, huisvesting of voeding, maar biedt de luxe van eenvoud, natuur en mensen. Daardoor is deze week des te rijker aan indrukken en ervaringen die je meeneemt naar huis en lang zullen bijblijven.



A woman wearing a blue headwrap and a striped shirt is sitting at a market stall. She is surrounded by fresh produce, including green beans, tomatoes, and yellow fruits. The stall is covered with a white cloth. In the background, there are glass doors and a wooden table.

Een magische reis, waarbij je de kern van yoga in het dagelijks leven gaat ervaren.

De investering in deze reis, jezelf en de lokale bevolking in Gambia is 885 euro.

Inclusief:

- Transfer van en naar de luchthaven in Gambia;
- Verblijf 8 dagen (7 nachten) in een eigen kamer met (koude) douche, toilet en klamboe;
- Ontbijt incl. koffie of thee;
 - Lunch excl. drankjes;
 - Diner excl. drankjes;
 - Thee en koffie;
- Alle activiteiten (inclusief vervoer) in het programma + yoga- en mindfulness lessen;
- Nederlandse reisbegeleiding, lokale gids en yogadocent.

Exclusief:

- Vliegticket (verwachte prijs tussen de €500,- en €750,-);
 - Luchthavenbelasting (totaal €40,- contant);
 - Drankjes;
- Zakgeld (gemiddeld totale besteding van €75,- voor drankjes en souvenirs);
 - Inenting/malariapillen;
- Reisverzekering (incl. annuleringsverzekering) buiten Europa (verplicht).

Praktisch & aanmelden

Yoga-cultuur reis Gambia van 22 tot en met 29 november 2024

- Wil je mee op deze reis, dan vinden we dat heel erg leuk! Je kunt je aanmelden door te mailen naar info@travel2learn.nl.
- Na aanmelding ontvang je een welkomst mail met uitleg over aanmelding, betaling en informatie over de reis.
- Wij zullen het ticket voor je boeken. Dit is inclusief 20 kilo bagage.
- In verband met de beperkte middelen in Gambia, vragen we je een eigen yogamat mee te nemen.
- Gambia is maar 6 uur vliegen en het is er altijd zonnig en warm weer..
- Het grootste gedeelte van de reissom komt terecht bij de lokale bevolking. Je geeft dus niet alleen jezelf een mooie en indrukwekkende ervaring, maar steunt ook de mensen ter plekke.
- Aanmelden kan tot 1 juli 2024.
We hebben een beperkt aantal plekken. Voelt deze reis dus goed en als een aanvulling voor jezelf, wacht dan niet te lang met je aanmelding.

Meld je hier direct aan!



Contact & informatie

Veronique van Dam
Yogapraktijk Velans

veronique@velans.nl
www.velans.nl
06-57737183




Velans

Marlies Verdonk
Travel2learn

info@travel2learn.nl
www.travel2learn.nl
06-33941822




travel2learn