



INVESTEER IN JOUW GEZONDHEID

Detox Retreat



✦ Verzacht. Verhelder. Verbind van binnenuit!

7-DAAGSE DETOX & ONTGIFTING RETREAT

Locatie: Retiro de Playa – Algarrobo Costa - Direct aan zee

Focus: Diepe reiniging van lichaam & geest. mentale rust, en ruimte voor herstel en genot.

DAG 1 – AANKOMSTEN (VRIJE DAG)

- Aankomst vanaf 14:00 – check-in en rust
- Vrije tijd: zwemmen, zonnen of wandeling langs het strand
- Persoonlijk intake en body scan analyse (toxische stoffen , vitaminen ect)
- 20:00 – Welkomstcirkel bij ondergaande zon

DAG 2 – ACTIVEREN & ONTGIFTEN

- 07:30 – Detox sap (Groene Lever Detox Smoothie)
- 09:00 – Ademwerk & Ba Duan Jin (8 Brokaten Qi Gong)
- 09:30 – Beweging, Bokstraining (cardio & techniek) of andere vorm van bodyscape
- 11:00 – Zwemmen in zee
- 14:00 – 16:00 – Heerlijke Spaanse lunch, we bezoeken een plaatselijk restaurant
- 16:30 – NADA ooraacupunctuur (yin-organenbalans) + sessie Detox Recovery Cabin
- 18:30 – Wandeling bij zonsondergang
- 20:00 – Thee + diepe slaapritueel

DAG 3 – CELVERNIEUWING & ADEM

- 07:30 – Detox sap (Tropische Darm Reiniging Smoothie)
- 09:00 – Ba Duan Jin of ochtendwandeling
- 10:00 – Zeeduik en met een supboard het water op!
- 11:30 – Recovery cabin programma Detox
- 14:00 – 16:00 – Heerlijke Spaanse lunch, we bezoeken een plaatselijk restaurant
- 16:30 – Geleide meditatie: Regenesis
- 18:00 – Thee + stilte
- 20:00 – Slaap oefeningen (Droomkoord) en kalmerende klanken

DAG 4 – LOSLATEN & GRENZEN

- 07:30 – Smoothie (Citroen-Kurkuma Reinigingsshake)
- 09:00 – Ademcirkel
- 10:00 – Boksen: ontlading & grenzen
- 11:30 – Zeewater & Recovery Cabin
- 14:00 – 16:00 – Heerlijke Spaanse lunch, we bezoeken een plaatselijk restaurant
- 16:30 – Optie: Sessie padellen
- 18:30 – Wandeling langs het water
- 20:00 – Magnesiumvoetbad & diepe slaapondersteuning

DAG 5 – INNERLIJKE STILTE & HERSTEL

- 07:30 – Gember-Kurkuma Shot | Rode Biet & Appel Shot
Rustig ontwaken of lekker uitslapen
- 10:00 – Zwemmen & zon-ademhaling
- 11:30 – Sound healing + rust
- 14:00 – 16:00 – Heerlijke Spaanse lunch, we bezoeken een plaatselijk restaurant
- 16:30 – Vrije middag
- 20:00 – Stilte en binaural sleep journey

DAG 6 – INTEGRATIE & ENERGIE

- 07:30 – Detox juice (Hydraterende Komkommer-Munt Smoothie)
- 09:30 – Ba Duan Jin in stilte + duik in zee
- 11:30 – Recovery cabin (sport en energy)
- 14:00 – 16:00 – Lunch: Spaanse tapas
- 16:30 – Laatste NADA acupunctuur + integratiecirkel
- 18:30 – Thee & afsluitende strand | stiltewandeling
- 20:00 – Reflectie & slaapherstel

DAG 7 – VRIJE DAG & AFSCHEID

- Vrije ochtend: meditatief zwemmen, Ba Duan Jin, wandelen of niets
- Thee & brunch vanaf 10:30
- Afsluitmoment & kleine afscheidsritueel
- Check-out vóór 13:00

ALGEMENE INFORMATIE:

Wanneer: November 2025 (7 dagen/ 6 nachten)

Waar: Calle Real 43 B, Algarrobo Costa, Retiro de Playa

Inbegrepen in het programma:

- Dagelijkse verse sappen, fruit en koffie en thee
- Gezonde Spaanse maaltijden

- Dagelijkse activiteiten, coaching
- 6 overnachtingen in Retiro de Playa
- Sessies Recovery Cabin
- Water, licht, WIFI, eind schoonmaak
- Beddengoed, lakenset, 2 handdoeken, strandhanddoek

Exclusief:

- Vliegticket
- Reis en annuleringsverzekering

Algemene Info:

- 7 dagen met instructie in Nederlands
- Groepsgrootte: maximaal 5 deelnemers
- Opties: Taxi transfer vliegveld Malaga - Algarrobo Costa

Aanwezig op locatie:

- Ligbedden en strandparasol
- Yogamatten
- Eigen keuken met alle apparatuur
- High speed Wifi

Verblijf: logies met volpension (niet vegetarisch)

Kamers: 2 personen per kamer met eigen badkamer en toilet, bedden zijn 80x200 lang

Vrije Tijd: wandelen, zwemmen, fietsen, weekmarkt, boottocht, golf, fitness op het strand, culturele excursies, behandelingen en relaxen op het strand!

Behandelingen:

We bieden op aanvraag, individuele sessies / behandelingen aan.

Aanmelden:

Vul het online formulier in en verstuur. Je ontvangt een reactie van ons en binnen 2/3 dagen een bevestiging met factuur. Check je spam-mail als je na 3 dagen niets hebt ontvangen. Na betaling van je betaling is je boeking rond.

Dit programma gaat door bij deelname van 4 - 5 personen. We informeren je per email zodra doorgang zeker is, uiterlijk twee weken voor aanvang. Bij annulering door ons krijg je de betaling direct retour.