

## TAI CHI, ACTIEF LEVEN & ONTSPANNEN: EEN GEZONDHEIDSVAKANTIE IN HET ZUIDEN VAN SPANJE

### Periode

18 tot 25 september 2016

### Verblijf

Juan Valiente\*\*\*\*

Niguelas, Spanje

[www.juanvaliente.com](http://www.juanvaliente.com)

### Prijs

€ 1.275 per persoon

Inbegrepen in de prijs: overnachtingen (kamers per twee personen), maaltijden, uitstappen, lessen, didactisch materiaal en

-indien gewenst- transfers van en naar de luchthaven.

Niet inbegrepen in de prijs: vlucht van Brussel of Charleroi naar Malaga. Deze kan geboekt worden via Iberia, Brussels Airlines, Ryanair, Air Europa, Vueling of Jetairfly.

### Activiteiten

Tai Chi

Kruidenleer

Massages

Pijnbehandeling

Bezoek aan het Alhambra paleis in Granada

### Begeleiders

Gert Clerckx – Tai Chi

Michael Hergas – Kruidenleer

Martine Coeckelbergs – Thai Massage

Patrick Quanten – Arts

### Inschrijvingen

Inschrijven kan via het Centrum voor Actief Leven.

[actief.leven@skynet.be](mailto:actief.leven@skynet.be)

tel. 011-425015

IBAN BE59 0014 7890 3426

[www.actiefleven.be](http://www.actiefleven.be)



## **LOCATIE**

Niguelas is een dorpje in de Spaanse regio Andalusië. Niguelas is gelegen in een bocht van een rivier, vlak aan de voet van de Sierra Nevada. U kan er zich een serene plek bij voorstellen, waar de achtergrondmuziek enkel bestaat uit vogelgezang, het stromende water van de rivier en andere natuurlijke geluiden. Op 40km van Niguelas ligt Granada met het indrukwekkende Alhambra, dat door UNESCO tot werelderfgoed is erkend.

## **ACCOMMODATIE**

Er wordt overnacht in het ecovriendelijke hotel Juan Valiente. Zuiver smeltwater bevoorraadt de kamers dat wordt verwarmd a.d.h.v. zonnepanelen. Daarnaast wordt energie uit de wind gehaald en de gebruikte materialen voor de bouw van het hotel zijn biologisch afbreekbaar. Verder is er een zwembad gevuld met mineraal bronwater, een prachtige tuin, een pooltafel, een gym en cinema ter beschikking. De essentie van de creatie van dit verblijf kan worden omschreven als “mens-zijn”. Het organische voedsel is fysisch, niet intellectueel. Hier leef je!

## **TAI CHI**

Tai chi is een stijlvolle bewegingskunst, gebaseerd op de principes van yin en yang. Oorspronkelijk was het een vechtsport maar het heeft zich ontwikkeld tot een zeer toegankelijke, niet-inspannende gezondheidstraining voor lichaam en geest. De trage, vloeiende bewegingen ontspannen de spieren en gewrichten, en bevorderen een meer gelijkmatige werking van de interne organen. Daarnaast zorgen de gestructureerde bewegingen voor een rustige en meer geconcentreerde geest, het wekt een grote mentale kracht op. Innerlijke kalmte is hier zeer toepasselijk en zowel jong als oud kan de weldoende effecten van tai chi ervaren.

## **KRUIDENLEER**

Hier leren we hoe dagdagelijkse aandoeningen behandeld kunnen worden met veel voorkomende kruiden uit onze eigen leefomgeving, het effect ervan en hoe we eenvoudige verwerkingsvormen kunnen maken om ze o.a. als EHBO middelen te gebruiken. Een voorbeeld is ‘Cannabis als medicijn’. Het is één van de meest veilige, krachtige en efficiënte kruiden om o.a. kanker, MS, slapeloosheid, epilepsie en anorexia te behandelen.

In het praktische gedeelte wordt de werking van enkele etherische oliën en basisoliën besproken, zodat een persoonlijke massageolie kan worden samengesteld. Tijdens de workshop ‘cosmetische bereidingen’ worden enkele cosmeticaproducten gemaakt op basis van kruiden. Alle ingrediënten zijn van natuurlijke oorsprong en hebben ook hun eigen geneeskrachtige werking. Je kan zelf de samenstelling bepalen, jouw bereidingen uittesten en mee naar huis nemen.

## **PIJNBEHANDELING**

Het oorzakelijke inzicht in het ontstaan van de lichamelijke pijnen vormt de basis waarop we zelf een aantal doelgerichte handelingen kunnen uitvoeren om de ongemakken te verwijderen. Het lichaam kan gebruikt worden om veranderingen door te voeren op mentaal niveau door anders om te gaan met fysieke klachten. We leren warmte en koude efficiënt te gebruiken. Door doelgerichte drukmassage bij onszelf toe te passen, brengen we significante veranderingen teweeg in de metabolische huishouding. Door ons bewust te worden van onze fysieke houding en deze aan te passen veranderen we de dynamiek van ons functioneren.