

Yoga Retreat

Zuid Portugal





Terug naar de stilte

Ver weg van de hectiek, midden in het hart van de Portugese heuvels, ligt Monte dos Pipeiros verscholen, een elegant boutique retreat, omringd door stilte, natuur en tijdloos comfort.

De serene omgeving, het zachte klimaat en het langzame ritme van het zuiden vormen de perfecte basis om te onthaasten en weer op adem te komen. Hier draait alles om verstillung, verfijning en aandacht.

In deze exclusieve setting, met maximaal vijf deelnemers, komen Yoga en Ayurveda op harmonieuze wijze samen. Persoonlijke begeleiding en zorg op maat zorgen voor een diepgaande ervaring, waarin lichaam, geest en energie tot rust en balans komen.



Ademruimte voor de ziel

Diep in het hart van de Serra do Caldeirão in Zuid-Portugal vind je een plek waar alles lichter wordt. De zuiverste lucht van Europa omringt je met stilte, ruimte en frisse energie.

Hier, tussen eeuwenoude kurkeiken en ongerepte natuur, verdiept je ademhaling zich vanzelf. Elke yogahouding brengt meer rust, meer focus en brengt je dichterbij jezelf.

Laat de berglucht je vitaliteit versterken en voel hoe helderheid, ontspanning en balans moeiteloos ontstaan.

Ode aan het Universum

Monte dos Pipeiros is geen gewone plek. Het is een bezielde ruimte, gebouwd als eerbetoon aan het universum zelf.

Dit kleine bijzondere paleis is met toewijding gecreëerd door een filosoof, op een krachtplek langs een eeuwenoude pelgrimsroute. Zijn visie: een leefomgeving waar natuurlijke energie, bewustzijn en schoonheid samenkomen. De architectuur ademt die intentie. Symboliek uit het hindoeïsme en de klassieke oudheid is subtiel verweven in elke lijn en elke hoek.

Monte dos Pipeiros nodigt je uit om stil te worden. Om te zakken in je lichaam, je geest te openen en je te verbinden met iets dat groter is dan jezelf. Een plek waar yoga en Ayurveda niet alleen beoefend worden, maar werkelijk ervaren.





Natuurlijk aan tafel

Elke dag koken we met aandacht een biologisch, vegetarisch menu in Ayurveda-stijl. Vers van het land, afgestemd op het seizoen, en altijd met ingrediënten uit de buurt.

De maaltijden sluiten aan op het ritme van de dag: zacht ontwaken, energiek bewegen, diep ontspannen. Wat je eet ondersteunt niet alleen je lichaam, maar ook je hoofd en hart.

Voeding, yoga en rustmomenten lopen als vanzelf in elkaar over zodat je helemaal in je element komt.

De weg naar boven

Op het hoogste punt van Monte dos Pipeiros ontvouwt zich een weids uitzicht over de omliggende valleien en bergen. Deze plek nodigt uit tot stilte. De zuivere lucht en zachte wind helpen je om te verstillen, je aandacht naar binnen te keren en volledig in het moment te zijn.

Via een lange trap achter de oude kerktoren klim je naar boven. Elke stap brengt je verder weg van de dagelijkse drukte en dichterbij jezelf.

Bij zonsondergang kleurt de hemel in zachte tinten van goud en paars. Het is een bijzonder moment van de dag. Perfect voor meditatie, reflectie en verbinding met de natuur en het grotere geheel.



Verstillen in de natuur

Laat je dragen door de stilte van de natuur en keer terug naar jezelf. Onder begeleiding van een ervaren yogadocent maak je een diepe, herstellende reis naar ontspanning en balans. De yogalessen zijn zacht, voedend en afgestemd op het ritme van jouw lichaam met ruimte voor verstilling, adem en bewustzijn. Tijdens je verblijf geniet je van alle rust en comfort die je nodig hebt:

- Een panoramisch zwembad en jacuzzi met uitzicht op de vallei
- Zonnige en schaduwrijke zitplekken, ligbedden en hangmatten
- De kalmerende aanwezigheid van eeuwenoude kurkeiken
- Wandelroutes door stille, uitgestrekte natuur



Ontmoet je inspirerende Yogi op deze reis

Met meer dan tien jaar ervaring begeleidt yogadocent Daniëlle je op een diepe reis naar balans in lichaam en geest. Haar lessen zijn een verfijnde mix van Vinyasa, Hatha, Yin, Yoga Nidra, meditatie en Pranayama.

Wat Daniëlle bijzonder maakt, is haar verbinding van Ayurveda en Yoga. Zo ontstaat er een krachtige combinatie die niet alleen het lichaam versterkt, maar ook de innerlijke rust en gezondheid verdiept. Met haar achtergrond als diëtist brengt Daniëlle bovendien een begrip van voeding en leefstijl mee, wat haar begeleiding compleet maakt.

danielleheman.nl



Dag voor dag

In het programma zijn de activiteiten, rustmomenten en eetmomenten zorgvuldig op elkaar afgestemd volgens de eeuwenoude leer van Ayurveda. Deze holistische benadering zorgt voor balans tussen lichaam en geest, met een ritme dat de natuurlijke energieën van de dag ondersteunt. Zo ervaar je optimale vitaliteit, diepe ontspanning en voeding die écht goed voor je is.

Maandag – Aankomen & Aarden

Aankomst op eigen tempo

18:00 | Yogales

19:00 | Welkomstdiner

Dinsdag – Verbinden met jezelf

08:00 | Meditatie & kefir

08:30 | Yogales

09:30 | Ontbijt

11:00 | Workshop ‘*Van Naam tot Identiteit*’

12:30 | Lunch

18:00 | Yoga

19:00 | Diner

Woensdag – Natuur & Inzicht

07:00 | Stiltewandeling

08:00 | Meditatie & kefir

08:30 | Yoga

09:30 | Ontbijt

11:00 | Introductie in Ayurveda

12:30 | Lunch

18:00 | Yoga

19:00 | Diner

20:30 | Meditatie bij de Stupa



Donderdag – De taal van Hart & Steen

08:00 | Meditatie & kefir

08:30 | Yoga

09:30 | Ontbijt

12:30 | Lunch

19:00 | Diner

20:30 | Avondsessie ‘De kracht van stenen’

Vrijdag – Innerlijke stilte & Klank

08:00 | Meditatie & kefir

08:30 | Yoga

09:30 | Ontbijt

12:30 | Lunch

14:00 | Ayurvedische massage

18:00 | Yoga

19:00 | Diner

20:30 | Klankschalensessie

Zaterdag – Integratie & Vertrek

08:00 | Meditatie & kefir

08:30 | Yoga

09:30 | Ontbijt

Afscheid en uitchecken op je eigen tempo

Extra's voor jou

- ✓ Receptenboekje van de Ayurvedische maaltijden
- ✓ Persoonlijke krachtsteen als herinnering
- ✓ Notitieboekje voor reflectie, inzichten en inspiratie

Jouw persoonlijke retreat

Duur

5 nachten / 6 dagen

Groep

Maximaal 5 deelnemers

Verblijf

Suite met eigen badkamer.

Locatie

Monte dos Pipeiros

Prijs

€ 1.750,00 p.p. alles inbegrepen

Vervoer

Boek zelf je vlucht naar Faro. Kies voor een transfer (€140 retour) of huur een auto voor meer vrijheid.

Wat is inbegrepen

- ✓ alle yoga- en meditatielessen
- ✓ suite met eigen badkamer
- ✓ workshops
- ✓ klankschalensessie
- ✓ maaltijden
- ✓ thee en water onbeperkt
- ✓ Ayurvedische massage
- ✓ persoonlijke krachtsteen

Upgrade naar Royal Suite

Geniet van extra comfort met een upgrade naar onze Royal Suite met privéterrass, pantry, ruime living en slaapkamer:

- € 100,00 p.p. per nacht (single use)
- € 50,00 p.p. per nacht (gedeeld gebruik)



Een pauze met diepte

Gun jezelf een paar dagen weg van de drukte. Een pauze waarin je mag vertragen, ademen en opnieuw afstemmen op wat écht belangrijk is. Voel je welkom. Reserveer je plek en geef prioriteit aan wat je vaak uitstelt: tijd voor jezelf.

2026

26 januari – 31 januari

2 februari – 7 februari

27 april – 2 mei

4 mei – 9 mei

Contact & boekingen

pipeiros.com

+351 963 290 995

info@pipeiros.com

