SPORT RETREAT VOOR VROUWEN OP MALLORCA

13 NOVEMBER T.E.M. 20 NOVEMBER 2027

Een hele week voor jou!

Gun jezelf de ruimte
om te bewegen, te ontspannen
en gezellig te verbinden
met jezelf en met anderen.

LOOKING FOR THE PERFECT GETAWAY?

Zin om er even tussenuit te zijn? In de zon, in beweging, in verbinding?
Wij, Liesbeth Leysen & Els Talloen, nemen je graag mee naar het prachtige Mallorca.

Twee vriendinnen, al meer dan zestien jaar verbonden. Niet alleen als mama's, maar ook als sportmaatjes, wedstrijdgenoten en organisatoren van fijne projecten.
En nu... gaan we samen op pad.
En jij mag mee!

Een actieve vakantie voor sportieve vrouwen.
Met ruimte om te bewegen en te ontspannen.
Lopen, fietsen, wandelen, pilates, zwemmen voor wie wenst, stretching,....
Gezonde voeding, fijne gesprekken, witte stranden en pareltjes van natuur.

ONZE FINCA

Deze stijlvolle finca heeft verschillende gezellige hoekjes, een grote keuken en 7 ruime slaapkamers, allemaal met een eigen badkamer. Deze zijn voorzien van handdoeken voor zowel binnen als aan het zwembad. Douchegel, shampoo en conditioner zijn in kleine hoeveelheid aanwezig.
Op diverse terrassen kun je genieten van het uitzicht op de tuin en het zwembad terwijl je wordt omringd door de rustgevende geluiden van de natuur.

Met de auto zitten we op 15 minuten van het witte zandstrand van Es Trenc, een natuurlijk juweel van de Balearen. De stad Palma ligt op ongeveer 35 minuten rijden. We verkennen het eiland door mooie fietstochten, avontuurlijke wandelingen in de bergen en wie wil, ook deugddoende loop- en zwem momentjes.
We doen dit samen, in kleine groep. (max 12 pers.)
met aandacht voor ieders tempo.
Een retreat voor vrouwen die houden van sportiviteit,
een uitdaging, van kleine gelukjes en van puur gezond eten.

ACTIVITEITEN

- Mooie fietstochten in de natuur
- Deugddoende loopmomentjes
- Gezonde, voedzame en lekkere maaltijden
- Tijd voor jezelf, in rust en stilte
- Wandelen op idyllische plekjes
- Beweegsessies: pilates, stretching,...
- Gezellig samenzijn met babbelmomentjes
- Vrouwenenergie & puur plezier

ABOUT FOOD

Voeding is meer dan eten alleen.
Het is brandstof voor je lichaam, én balsem voor je hoofd en hart. Gezonde, natuurlijke ingrediënten helpen je om op te laden, te herstellen en weer in balans te komen.
Wat je eet, voel je vanbinnen en vanbuiten.
Daarom kiezen we met liefde voor pure producten, vol smaak en kleur, die niet alleen je lichaam voeden, maar ook je ziel verwennen.

TIJDENS ONZE TRIP

- Chef Laura staat voor jullie dagelijks klaar.
- 3 Lekkere, gezonde vegetarische maaltijden per dag.
- Mooie presentaties in buffetstijl.
- Gezonde tussendoortjes en versnaperingen.
- We houden rekening met allergieën en intolleranties.

WIE ZIJN WE ?

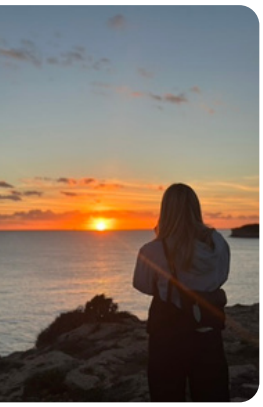
Wij kennen elkaar al meer als 16 jaar.
Het begon ooit op de atletiekpiste in Hulshout, samen lopen, samen trainen, samen deelnemen aan triatlons en wedstrijden .
Maar het bleef niet bij sport.
We vierden elkaars overwinningen, deelden feestjes, familietijd, het mama-zijn, het vrouw-zijn, het ondernemen. Steunen elkaar door dik en dun. Zonder oordeel, alleen maar liefde en respect.

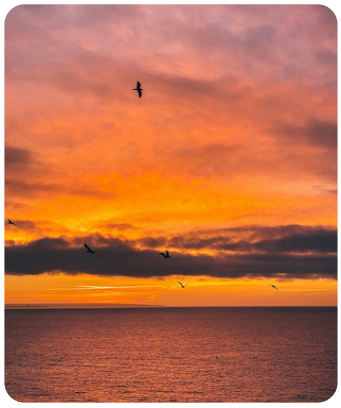
In al die jaren groeide er een bijzondere vriendschap.
Eentje die stevig staat, met zoveel gemeenschappelijke delers: liefde voor beweging, voor verbinding, voor groeien — in lichaam en in het leven.

We hebben samen al heel wat georganiseerd: detoxkuren, kooklessen, fijne evenementen.
En nu bundelen we alles wat we zijn en wat we kunnen,
om samen een retreat te geven voor sportieve vrouwen zoals jij.

Met ruimte voor sport en rust. Voor lachen en verdieping.
Voor echt even tijd nemen, voor jezelf.

Wij zijn er klaar voor. Jij ook?





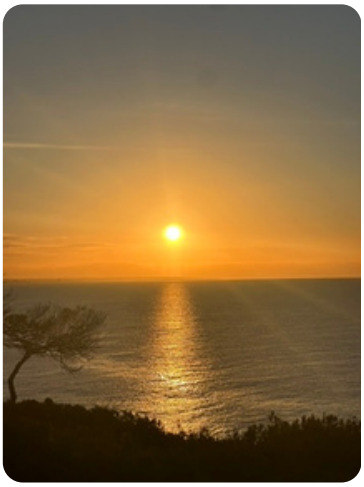
PRAKTISCHE INFORMATIE

De totaalprijs voor deze retreat bedraagt **1995€** en omvat:
Transfer van en naar de luchthaven (Palma de Mallorca);
Verblijf van 7 nachten in een prachtige finca op een ruime dubbele kamer, inclusief beddengoed en handdoeken en handdoeken voor het zwembad
Elke dubbele kamer beschikt over 2 éénpersoonsbedden,
een eigen badkamer en toilet;
Drie gezonde heerlijke, energetische vegetarische maaltijden per dag;
Drank en kleine versnaperingen tussendoor;
Dagelijks gebruik van het zwembad in de tuin;
In alle rust en privacy;
Alle sport en bewegingsmomenten die je lichaam versterken en je hoofd tot rust brengen:
wandelen, fietsen, zwemmen, lopen (op jouw ritme) pilates, stretching, core stability.
(Sport)voedings- en leefstijladvies.
Degelijke afgestemde koersfietsen kunnen ter plaatse gehuurd worden en geleverd aan de Finca.

Warme begeleiding met oog en hart voor wie jij bent.
In een kleine groep (**max 12 personen)**, zodat er echt tijd en aandacht is voor ieder van ons.

Niet inbegrepen:
Heen- en terugvlucht naar Mallorca (wij doen een voorstel van interessante vluchten).
Transport naar luchthaven (Eindhoven, BXL, Charleroi).
Huren van een fiets: je kan een kwalitatieve koersfiets of elektrische fiets op jouw maat en jouw wens van pedalen huren, aan een zeer voordelige prijs.
Reis- en annulatieverzekering.

INSCHRIJVEN / INFO:
LIESBETH.LEYSEN@HOTMAIL.COM OF
ELS@THEEXTRAMILE.BE



LIESBETH LEYSEN: 0485/745 045 **ELS TALLOEN: 0486/355 638**

HOE JE DEELNAME BEVESTIGEN?

Om jouw plaats definitief te reserveren vragen we een bevestigende mail naar Liesbeth en Els te sturen en jouw reservatie in orde te brengen door het voorschot te storten.

Een voorschot van € 1.200, gespreid over twee betalingsmomenten:

- € 600 bij bevestiging van jouw deelname;
- € 600 uiterlijk op 30 april 2027;

Rekeningnummer: The Extra Mile
IBAN: BE28 7390 2183 6620 met vermelding: *Voornaam + naam + sportretreat Mallorca november 2027*

Na ontvangst van de eerste betaling is jouw plaats definitief gereserveerd.
Het resterende saldo van € 795 dient betaald te worden vóór 31 juli 2027. Begin juli 2027 ontvang je hiervoor nog een herinneringsmail.

In september of oktober 2027 organiseren we **een bijeenkomst met alle deelnemers**, waar je elkaar kan leren kennen en waar je met al je vragen terecht kan. Mogelijke interessante vluchten zullen later meegedeeld worden.

Annulatievoorwaarden:
Het afzien van deelname aan het programma geeft geen recht op teruggave van het inschrijfgeld en ook geen recht op een vervangende activiteit.
Als deelnemers besluiten om zich terug te trekken (wegens ziekte of persoonlijke omstandigheden) dan hebben zij recht op terugbetaling van ten hoogste een deel van de verschuldigde deelnamekosten:
– Vier maanden voor aanvang van de retreat: kan 40% van de reeds betaalde deelnamekosten worden terugbetaald.
– Bij annulatie minder dan vier maanden voor vertrek is er geen terugbetaling meer mogelijk. Indien je niet kan deelnemen, raden we aan om zelf iemand te zoeken die jouw plaats kan innemen. Dit gebeurt steeds in overleg met de organisatie.

Green D&A x The Extra Mile heeft het recht de retreat te annuleren indien daartoe gegronde redenen bestaan, waaronder onvoldoende deelnemers, ziekte van de organisatoren of overmacht. In geval van annulering door Green D&A x The Extra Mile heeft de deelnemer recht op terugbetaling van het reeds betaalde geld. De deelnemer heeft geen recht op enig andere compensatie of schadevergoeding.

Aansprakelijkheid:
– Green D&A x The Extra Mile zullen zorg dragen voor een goed en ordentelijk verloop van de retreat.
– Deelname aan de retreat is geheel op eigen risico. Green D&A x The Extra Mile zijn niet aansprakelijk voor letsel en/of schade van enigerlei aard als gevolg van het verblijf en/of de activiteiten van de
deelnemer, noch voor verlies of beschadiging van eigendommen.

Medische disclaimers:
– Meld voorafgaand aan de retreat als je een lichamelijke klacht hebt.
– Zorg dat je in orde bent met de mutualiteit en jouw Europese verzekeringskaart in geval je medische hulp ter plaatse nodig hebt.

We kijken er enorm naar uit om samen op pad te gaan, jullie nog meer van Mallorca te tonen en samen weer een prachtige week en bijzondere ervaring te delen.