



“Hij die anderen kent is geleerd, hij die zichzelf kent is wijs.”

Lao Tzu

“You have to do your own growing, no matter how tall your grandfather was.”

Abraham Lincoln



Accommodatie

Je verblijft in een prachtige villa aan de rand van het dorp Alfaz del Pi, vlakbij zee en bergen, 45 km ten noorden van het vliegveld van Alicante. Atalanta is ruim en beslaat drie niveaus. Er zijn tien gastenkamers met eigen badkamer, drie royale terrassen, een zwembad, een patio en een grote terrasvormige tuin. Je kunt kiezen uit een- of tweepersoonskamers, allen met eigen badkamer.

Persoonlijke aandacht en flexibiliteit

Omdat we nooit meer dan twaalf deelnemers aannemen, krijg je veel persoonlijke aandacht, ook tijdens de yoga en workshop. Neem contact met ons op als je zelf een groep wilt samenstellen en/of speciale wensen hebt als verdieping en wandelen.

Klimaat

De Costa Blanca is beroemd om zijn milde klimaat. Bijna overal wordt de kustlijn beschermd door heuvels en hoge bergen. Dit leidt tot een uniek micro-klimaat en beperkt de regenval. Dientengevolge schijnt de zon hier meer dan 320 dagen per jaar.

Ook de winters zijn zeer mild met gemiddelden rond de 18°C.

De naam Atalanta

De vlinder Atalanta staat symbool voor het centrum, omdat dit prachtige diertje perfect aangeeft wat we nastreven: een nieuw begin, hoop en transformatie voor allen die daar behoefte aan hebben. Is het toeval dat een week nadat ik de naam had gekozen deze vlinder lange tijd op mijn arm kwam zitten?

Over ons

Jessica Larive, de Nederlandse eigenaar van Atalanta en hoofddocent, heeft elf jaar in Brussel en Straatsburg gewerkt als internationaal juriste en daarna vijftien jaar als Europarlementariër. Vervolgens gooide zij het roer om en schoolde zich om tot docent “DruYoga en persoonlijke ontwikkeling”. Zij integreert al vele jaren de filosofie van “Een Cursus in Wonderen” in haar leven en haar lessen.



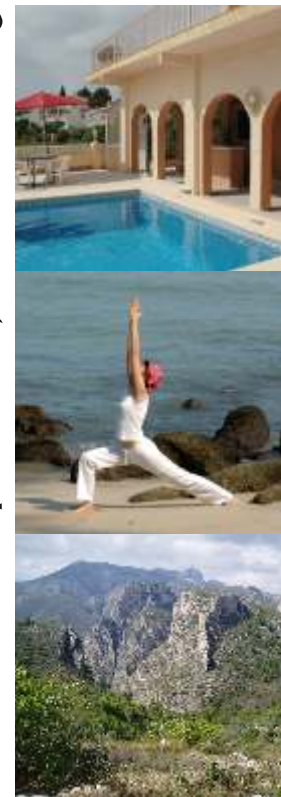
Foto: S. Albers

“Toen ik in een prachtig deel van de Costa Blanca ging wonen, gaven de mooie natuur en het gezonde klimaat mij de motivatie om mijn ervaringen en heerlijke huis met anderen te delen. Ik richtte Atalanta op en ontvang met groot plezier gasten, samen met een fantastisch team, w.o. een privékok, een manager en therapeuten. Tijdens de yoga en de workshops die ik geef, zie je de mensen steeds meer in hun kracht komen en inzichten krijgen die leiden tot een nieuw evenwicht tussen lichaam, geest en hart. Ik geniet van dit werk, als ik mensen zo zie opbloeien.”

Jessica Larive



centrum voor persoonlijke ontwikkeling



atalanta

centrum voor persoonlijke ontwikkeling

- Ben ik werkelijk gelukkig?
- Heb ik voldoende zelfvertrouwen en accepteer ik mezelf zoals ik ben?
- Hoe kan ik kiezen voor mezelf zonder het gevoel anderen te kort te doen?
- Hoe kan ik echt ontspannen en dat geratel in mijn hoofd stilzetten?
- Hoe kan ik het verleden nu eens echt loslaten?

Kortom, kom je te weinig toe aan jezelf en herken je jezelf in wel heel veel vragen? Dan is het tijd voor een time-out in Atalanta en een investering in jezelf.

Een toegewijd team zorgt nu eens voor jou en reikt je gereedschap en hulpmiddelen aan om voor jezelf te kunnen zorgen.

Tijdens een heerlijke week in Atalanta aan de Costa Blanca laad je, ver van je dagelijkse leven, je lichamelijke en geestelijke batterijen eens goed op.

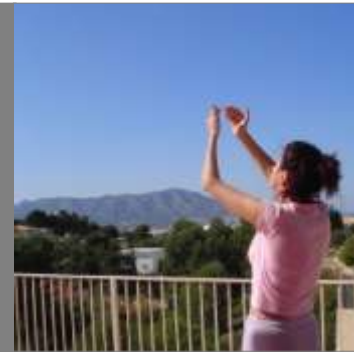
Dru Yoga en de workshop 'Kom in je Kracht' zijn belangrijke onderdelen van de week. Ze worden van maandag t/m vrijdag, verspreid over zo'n vijf uur per dag gegeven. De rest van de dag is bestemd voor heerlijke mediterrane maaltijden die door de privékok worden bereid, therapieën als massages en Reiki, rusten en relaxen in de mooie tuin en aan het zwembad, en voor excursies naar zee en bergen. Na een week zul je jezelf niet meer herkennen. Je komt daadwerkelijk in je kracht.



impressies van het centrum: het zwembad, de lounge, kamers en een excursie



Dru Yoga: Life changing



Dru Yoga

Dru Yoga vindt zijn wortels in de eeuwenoude Indiase traditie en is aangepast aan de westerse mens van de 21e eeuw. Dru Yoga wordt vaak "Yoga van het hart" genoemd. Het leidt tot evenwicht tussen lichaam, geest en hart. Dru Yoga bestaat uit een combinatie van vloeiende bewegingen, ontworpen om energieblokkades en spanning op te heffen. Je ontwikkelt fysieke kracht en lichamelijke en geestelijke weerbaarheid. Je bevrijdt op zachte wijze je emoties. Vroegere ervaring met yoga is niet nodig.

De workshop 'Kom in je Kracht'

Je leert om je te kunnen ontspannen op het moment dat jij dat wilt, - een heerlijk middel tegen stress- en je maakt kennis met ademhalings- en concentratietechnieken. In interactie met de andere deelnemers leer je je bewust te worden van je emoties en je gedachten en er beter mee om te gaan. Je maakt kennis met visualisatie, introspectie, mudra's (handgebaren), geluidstherapie en nog veel meer...

Je leert om getuige te zijn van alle veranderingen in je leven, zonder er steeds in te worden meegesleept.

Je leert stil te zijn en naar binnen te gaan, te ontspannen en tegelijkertijd alert te zijn: mediteren. Miljoenen mensen ervaren dat ze zich daardoor gelukkiger voelen en zich beter kunnen concentreren. Dat kun jij ook...

Kortom: door yoga en workshop 'Kom in je Kracht' leren we onszelf en anderen op een diepere manier kennen, zien de uitdagingen in ons leven in een fris, helder licht en beginnen of verdiepen onze persoonlijke reis naar innerlijke vrede en kracht.