

Models in Shape

GET READY FOR
THE NEW YOU

*CHALLENGING WORKOUTS *HIKES
*BEACH WORKOUTS *YOGA CLASSES
*BOXING CLASSES *DELICIOUS &
HEALTHY MEALS *HEALTH & NUTRITION
PROGRAM *MENTAL POWER SESSIONS
*MEDITATION *SPIRITUAL CACAO
CEREMONY PRACTISE

THE FARM
TAVIRA - ALGARVE - PORTUGAL

3-10
OCT

@MODELSIN SHAPE

workout

Of je nu in shape wil komen, je conditie wilt verbeteren of sterker wilt worden, tijdens de ModelsInShape retreatweek helpen we je jouw doelen te bereiken. Met twee of drie uitdagende workouts per dag zorgt Marjolein ervoor dat jij elke spier in je lichaam optimaal gebruikt. Verwacht een mix van functional training, pilates en high intensity interval training (HIIT). No sweat? Forget it! Bij onze workouts is het écht hard werken!

workout more

Na de intensieve ModelsInShape workouts genieten van een cocktail in de Portugese zon? Not yet. Maar genieten doe je zéker wél tijdens de afwisselende workouts: een hike door de prachtige natuur of een stevige strandworkout bijvoorbeeld. De bokstraining zorgt ervoor dat je de stress ver achter je kunt laten: met deze workout werk je tegelijkertijd aan je conditie en kracht! De ModelsInShape yogalessen combineren body en mind. Na afloop voel je je op zeker zen!



Work Hard, Eat Smart

Om te kunnen presteren verdient je lichaam alleen het allerbeste: gezond én lekker vegetarisch eten en drinken neemt tijdens de retreatweek dan ook een belangrijke plek in. Ontbijt, lunch, diner, snacks en heerlijke smoothies en sapjes, van lokale, biologische ingrediënten, boordevol voedingsstoffen, vitaminen en mineralen. Het wordt met heel veel liefde voor jou klaargemaakt door onze top chef. Time to fuel up!

A person with dark skin is shown from the waist up, performing a yoga pose on a green mat. They are wearing a white tank top and have their arms extended upwards. The background is a solid green color.

Education

Een happy lifestyle is een healthy lifestyle. Maar wat houdt gezonde voeding nu precies in? Welke voedingsstoffen heb je écht nodig voor een fysieke en mentale gezondheid? Tijdens onze retreatweek bieden we je in het Health & Nutrition Program verhelderende sessies aan waarin we uitleggen welke rol de verschillende voedingsstoffen spelen. We laten je zien hoe je voedingsetiketten leest, hoe je verstandige keuzes maakt en we inspireren je om bewuster om te gaan met wat je eet en drinkt.

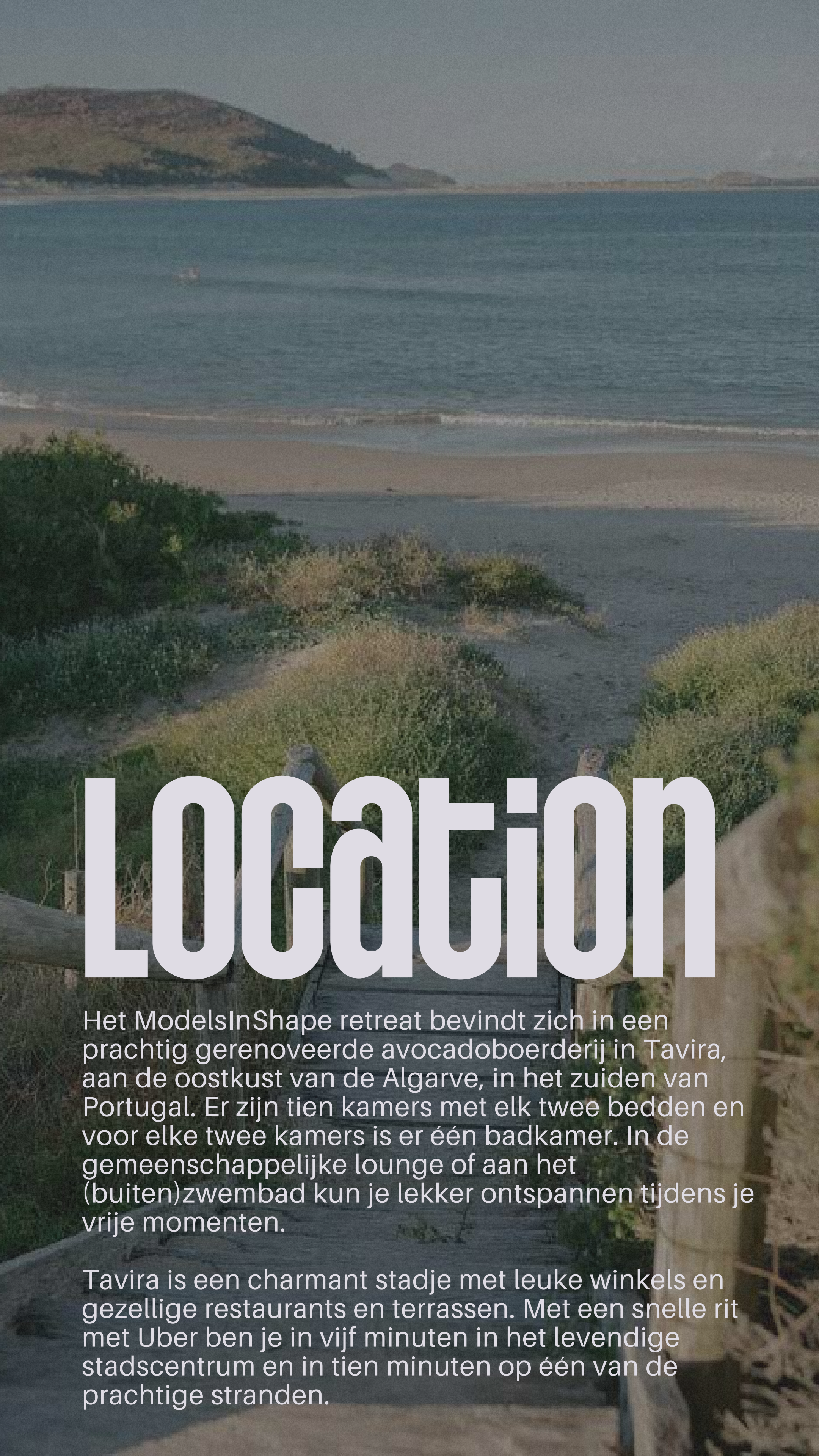
Mental Health

Sta jij volledig in je kracht, zowel in je werk als in je privéleven? Onze in-house life coach Barbara is jouw go-to expert voor strategieën voor op het gebied van stressmanagement, het opbouwen van zelfvertrouwen, het vormen van een positieve mindset en het bevorderen van een goede geestelijke gezondheid. Stuk voor stuk mooie groepsessies met een geweldige vibe. Barbara heeft een achtergrond in psychologie. Ze heeft onder meer achter de schermen gewerkt bij realityshows en kent het modellenvak. Barbara begrijpt als geen ander hoe belangrijk mentale gezondheid is, zeker ook voor jou als model, en helpt jou graag zelfverzekerder in het leven te staan.

A background image showing three women from behind, wearing white robes and hugging each other. The image is dimmed to allow the text to stand out.

Spiritual Journey

Minder tastbaar dan fysieke en mentale gezondheid is je spirituele gezondheid. Toch is ook dát een wezenlijke factor voor je geluksgevoel. Tijdens de ModelsInShape retreatweek begeleidt onze spirituele gids in een serie bijeenkomsten op je reis van zelfontdekking en innerlijke rust. Denk aan een rustgevende sessie met klankschalen, de ultieme ontspanning tijdens een geleide meditatie en onze positieve, helende cacaoceremonie. Kom thuis bij jezelf!



Location

Het ModelsInShape retreat bevindt zich in een prachtig gerenoveerde avocadoboerderij in Tavira, aan de oostkust van de Algarve, in het zuiden van Portugal. Er zijn tien kamers met elk twee bedden en voor elke twee kamers is er één badkamer. In de gemeenschappelijke lounge of aan het (buiten)zwembad kun je lekker ontspannen tijdens je vrije momenten.

Tavira is een charmant stadje met leuke winkels en gezellige restaurants en terrassen. Met een snelle rit met Uber ben je in vijf minuten in het levendige stadscentrum en in tien minuten op één van de prachtige stranden.











Make your Booking

Wil je fysiek, mentaal en spiritueel helemaal in shape komen? Neem dan snel contact op met Marjolein om jouw ModelsInShape retreatweek van 3 tot en met 10 oktober te boeken. Ook als je nog vragen hebt kun je haar uiteraard gewoon bellen of mailen.

Er is in onze accommodatie ruimte voor twintig gasten, dus wees er snel bij! Mocht het retreat volgeboekt zijn, vraag dan vooral een plekje op de reservelijst en houd de week in oktober vrij. Wie weet krijg je last-minute toch de kans om deze mooie reis naar jezelf te maken!