



Healthy Ibiza

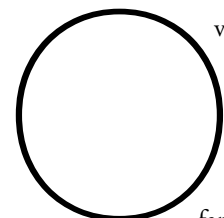
ZEN

IS HET NIEUWE FEESTEN

Ibiza is zo veel méér dan een partyeiland. Vooral buiten het hoogseizoen kun je op 'Eivissa' geweldig goed relaxen, trainen en gezond eten. Happy in Shape's Jill werd samen met vriendin Sylvia Van Driessche helemaal zen in het Atzaró Hotel & Spa, ze verkenden per fiets het eiland en deden een work-out midden in de natuur.

TEKST JILL WAAS





veral waar ik kijk, zie ik bomen met feloranje sinaasappels. Het is wel begrijpelijk dat Atzaró Hotel & Spa van oorsprong een *orange farm* is. De familie Guasch runt het

bedrijf al generaties lang, al is de belangrijkste functie tegenwoordig *agriturismo*, oftewel, een landelijk gelegen hotel plus een boerderij erbij. Zij die niet naar Ibiza komen om (enkel) te feesten, zoeken deze zen-oase, gelegen op een verborgen stuk midden op Ibiza, maar wat graag op. Zo zijn grote sterren als Kate Hudson, Rihanna en Shakira hier vaak terugkerende gasten. De palmbomen, grote witte relaxbedden, felblauwe baden en de rijk geurende bloemen zorgen dat je meteen alle stress van je af voelt glijden zodra je onder de bogen door het hotel binnenstapt. Mijn vriendin Sylvia Van Driessche en ik verblijven in een van de privéhuisjes, die zijn ingericht in authentieke Ibiza-stijl met veel wit, hout en bogen. De badkamer is een privéspa op zich, met zijn enorme badkuip en vele luxe beautyproducten. En natuurlijk staat daar een fles Atzaró Orangello klaar, gemaakt van sinaasappels van het eigen landgoed. Voor later... Eerst hebben we een lunch op La Veranda, het zonnige finca-terras, ook weer in authentieke stijl met witte doeken en grote potten met oranjebloesem. Het middageten is mediterrane, veel producten komen van plaatselijke boeren en alle groenten komen uit eigen moestuin. In augustus wordt er een nog veel grotere moestuin bij het hotel geopend, waar gasten doorheen kunnen wandelen. Het idee is om in de tuin ook filmvoorstellingen te gaan organiseren onder de sprookjesachtige sterrenhemel.



SAUNA IN DE MOESTUIN

Het is fijn om op een plek te zijn die nog het Ibiza van weleer ademt. Geen dronken Engelsen hier, hysterische uithangborden van dj-acts of pompende beats. Het meeste lawaai komt van de haan die af en toe kraaiend door de moestuin loopt. De rest van de dag brengen we door in de Atzaró Spa middenin het groen. Je kunt hier gebruik maken van de sauna, hammam, zweethut, maar ook yoga- en pilateslessen volgen en je laten verwennen door een massage of een beauty-behandeling te boeken. Aanrader is de Atzaró Integration Massage, een mix van Zweedse, Balinese en Thaise massagetechnieken. Gelegen op een verwarmd bed (niet als het hoogzomer is, uiteraard) glijdt dat laatste beetje werkstress van mij af. Zelden heb ik zo'n lekkere massage gehad. Ik ben echt tot rust gekomen en mijn vastzittende spieren werden geweldig goed aangepakt. Ik voel me zo flexibel als spaghetti. Daarna duiken Sylvia en ik meteen de

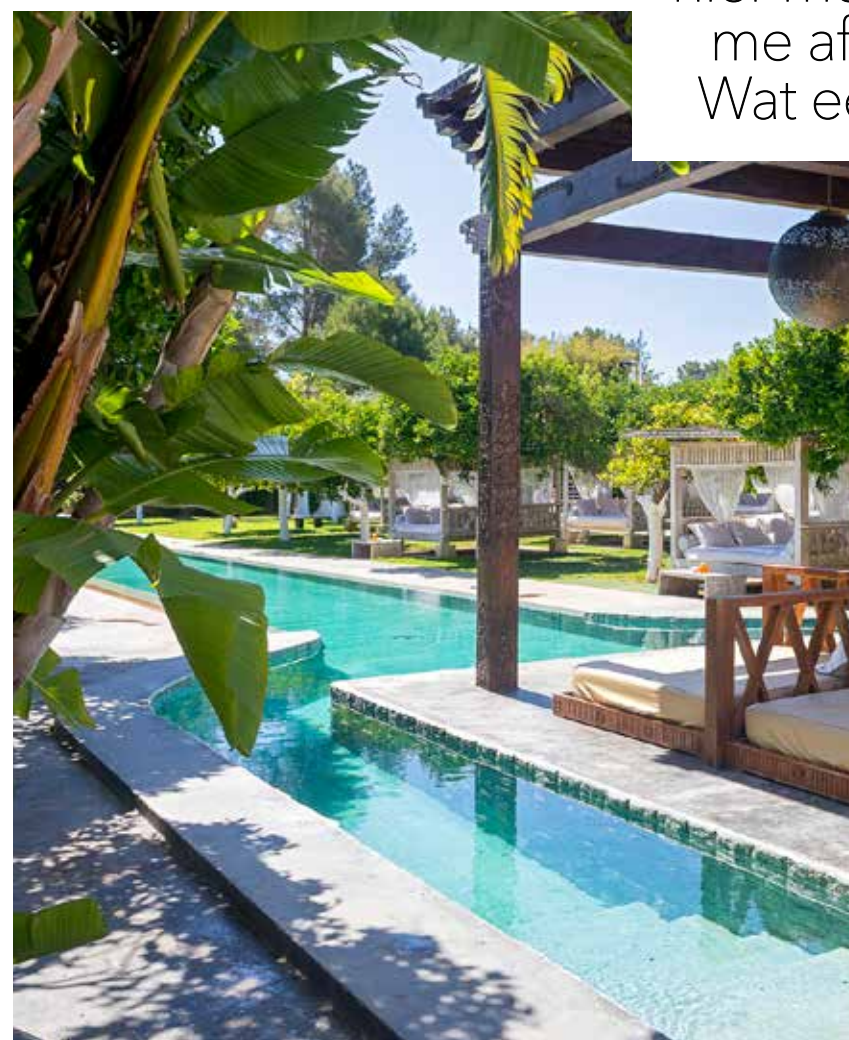
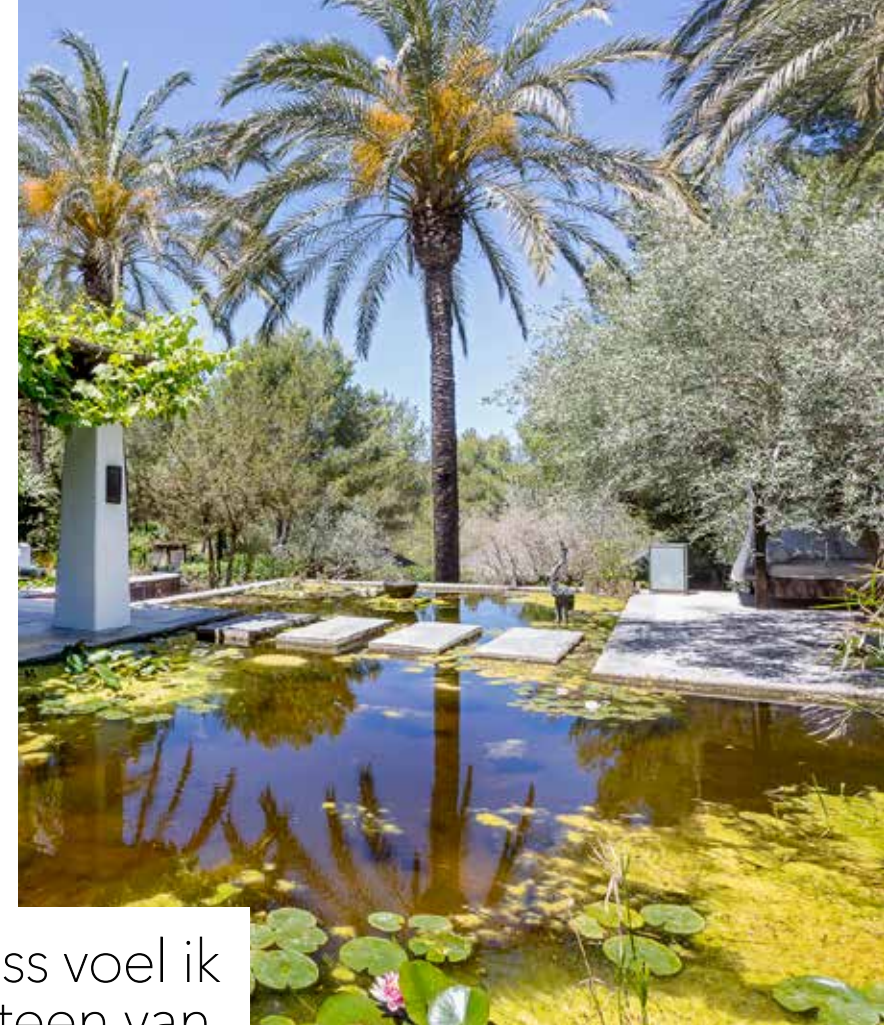


sauna-pod in, een minisauna die middenin de moestuin staat. Terwijl we zien dat ons avondeten zo uit de tuin wordt geplukt, zweten we alle afvalstoffen uit ons lijf in het bloedhete hokje. En daarna volgt uiteraard een duik in het langwerpige zwembad, dat er voor de show bij lijkt te liggen, maar wel degelijk bedoeld is om baantjes in te trekken. We sluiten af met een vitamine C-*facial*, die geeft de huid een boost en zorgt voor ontgiftiging. Precies wat we nodig hadden! Rozig en met een stralende teint verlaten we de spa om eindelijk eens die fles Atzaró Orangello open te trekken.

Meer info: atzaro.com



'Alle stress voel ik hier meteen van me afglijden. Wat een oase'





'We zijn beland in een paradijsje. Je proeft en voelt het authentieke Ibiza'

BLOEMENVELDEN

De volgende ochtend staat het ontbijtbuffer met verse detoxsappes, fruit, zalm, oerbodden en *healthy* yoghurtmixjes al klaar. Dit is dé perfecte voorbereiding op de fietstocht op een e-bike die we vandaag gaan maken over het eiland. Atzaró biedt in het voor- en najaar speciale Nature Walking en Nature Biking-pakketten aan met overnachtingen elders op het eiland, yoga- en wellnessklasjes en begeleide tours door de natuur. Een ideale manier om het eiland met zijn prachtige bloemenvelden, fruitbomen, rotspartijen en indrukwekkende uitzichtpunten over zee te verkennen.

Wij toeren eerst een uur door de ongerepte natuur waar je bijna geen auto's tegenkomt. Het advies van de instructeur om het motortje van de e-bike aan te zetten, slaan we in de wind – wij Nederlanders zijn immers wel gewend aan lekker doortrappen. Pas als we een heuvelachtig stuk ingaan, is een beetje hulp wel handig. Net als we denken: help, we beginnen te verdwalen, doemt in de verte een verlaten privéstrandje op. Echt zo'n geheim plekje om in de zomer te ontsnappen aan de drukte. Ibiza heeft heel veel van dit soort stukjes strand, waar alleen de



locals in het weekend komen om in alle rust te zonnen en te picknicken. Op de terugweg passeren we de hippiemarkt Las Dalias, de grootste van het eiland. Authentiek is-ie allang niet meer, met de vele toeristen die elkaar verdringen op een zomerse zaterdag. Maar sfeervol is het zeker wel met de vele stands met armbandjes, natuurlijke beauty-producten en hippiekleding, de livemuziek, terrasjes, eet- en dranktentjes.

Meer info: lasdalias.es

POMPOENSALADE

Een late lunch nuttigen we bij Aubergine, gelegen tussen Santa Gertrudis en San Miguel. Het is een van de mooiste *farm to table*-restaurants van het eiland, oftewel, een plek waar de gerechten rechtstreeks van het platteland op je tafel belanden. De mediterrane kaart heeft een uitgebreide keuze aan vegetarische en vegan gerechten. Van de *kale salad* en de geroosterde auberginecarpaccio tot de pompoensalade met pistachootjes, alles is even smaakvol, en ook nog eens erg gezond. Bovendien worden de gerechten geserveerd als ware kunstwerkjes. Vergeet vooral niet de vegan *banoffee pie* te proberen, de lekkerste die je ooit hebt geproefd.

Op het overdekte terras omringd door bloemen en fruitbomen beland je in een paradijsje van stilte en voel, proef en ruik je opnieuw dat authentieke Ibiza. Eilandbewoners komen hier in het weekend met complete families samen om urenlang te lunchen en de heerlijke sfeer op te snuiven. Ook de moeite waard is het schattige winkeltje bij het restaurant dat de lekkerste streekproducten verkoopt, lokaal gemaakte kleding en kunstwerken van artiesten uit de omgeving.

Meer info: aubergineibiza.com

TIP: Ook als niet-gast kun je voor een lunch, diner of een spa-sessie bij Atzaró terecht. Leuk om dit te combineren met een bezoekje aan de Atzaró-shop die de mooiste Ibiza-kleding, hoeden, sieraden, tassen en slippertjes verkoopt. Atzaró heeft daarnaast ook een *beach-restaurant* in Santa Eulalia del Rio, dat zich richt op *sea food*. Alleen al voor het mooie uitzicht over zee wil je daarheen!



