

EEN WEEK

RUST & INSPIRATIE VOOR VROUWEN

# RETRAITE



Ontmoet jezelf  
in al je veelzijdigheid

17/9 -23/9 2022 | FRANKRIJK

**Verlang je ernaar contact te maken met jezelf, om tot je kern, tot rust en inspiratie te komen?**

Tijdens onze vrouwenweek in Frankrijk kun je op een prettige manier stilstaan om vervolgens weer met meer ontspanning, kracht en heilheid je weg te vervolgen. We bieden je naast een vriendelijke en veilige plek ook oefeningen/manieren aan om jezelf te ontmoeten, in al je veelzijdigheid.

**Ingrediënten**

We laten ons deze week inspireren door yoga, lichaamswerk, compassie, Internal Family Systems, Boeddhistische psychologie. Meditatie, yoga, lichaamswerk, reflectie-oefeningen en uitwisseling vormen de basis van het programma. Daarnaast is er genoeg vrije tijd om simpelweg te ontspannen. Eenmaal in de week kun je van de sauna te genieten en je kunt je opgeven voor een begeleidend gesprek.

**Wie zijn wij?**



**Charlotte Gmelig Meijling**, begeleidt mensen al ruim 15 jaar. Ze is psychosociaal therapeut, gecertificeerd mindfulness & compassietrainer en coach/trainer in het bedrijfsleven. Ze wordt ervaren als een veilige haven en maakt ruimte voor het licht en donker.



**Lotte Peters**, zet een stevige mix van verschillende vormen lichaamswerk in. Bevlogen, zorgvuldig, ervaren en creatief nodigt ze je uit te voelen, te luisteren en te laten ontvouwen wat voor jou een passende, helende beweging is op dit moment in je leven.

# 'I am large, I contain multitudes'

W. WHITMAN

**Investering**

Deze retraite heeft een waarde van € 1020,-, op basis van een eigen kamer met gedeeld sanitair, incl vegetarische maaltijden en het programma. Maar we willen deze retraite ook toegankelijk maken voor mensen met een kleinere beurs.

Je kunt kiezen uit drie tarieven:

€ 1020,-, € 895,-, € 750,-\*

€ 750\*,- is echt voor mensen met een kleine beurs. Er kan eventueel ook in termijnen worden betaald. We vertrouwen op jouw eigen inzicht in wat jij kunt betalen.

**Praktische informatie**

**Data 17/9 – 23/9**

De retraite plek is een oude boerderij middenin het pure Franse landschap. De eenpersoonskamers zijn ruim, verzorgd en eenvoudig. De vegetarische maaltijden zijn heerlijk en eerlijk. Serqueux ligt c.a. 7 uur rijden van Utrecht en is ook bereikbaar per trein of bus. Voor meer informatie en onze contactgegevens: [www.charlottteg.nl](http://www.charlottteg.nl) of [www.lottepeters.com](http://www.lottepeters.com)

