

EEN WEEK RUIMTE & REFLECTIE

VOOR MANNEN EN VROUWEN

RETRAITE



Aandacht voor
wat er in je leeft

19/11 -25/11 2022 | FRANKRIJK

Verlang je naar ruimte om jezelf te ontmoeten, met alles wat er in je leeft? Tijdens deze week in Frankrijk kun je op een prettige manier stilstaan om vervolgens met meer ontspanning, kracht en heelheid je weg te vervolgen. We bieden je naast een veilige plek ook oefeningen aan om jezelf te ontmoeten en te onderzoeken wat er op dit moment in je leven toe doet.

Ingrediënten

We laten ons deze week inspireren door Boeddhistische psychologie, yoga, lichaamswerk, compassie, mindfulness. Meditatie, yoga & lichaamswerk en reflectie-oefeningen 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 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.

'Go in and in, and turn away from nothing, that you find

DANNA FAULDS

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 of www.lottepeters.com

