

Yoga en Transformational Breath® retraite in Lherm

Zuid Frankrijk van 5 tot 12 mei 2012

Omdat het zo fijn is.... opnieuw een retraite met meditatie, mantrazingen, yoga, filosofie van de yoga, Onenessblessings en Transformational Breathing in en gite in Mongesty, vlakbij het vakantiehuis van Wilna, bij het dorpje Lherm (46150), vanuit Amsterdam 1100 km naar het zuiden, vlak onder de Dordogne. Omringd door de eikenbossen rondom het huis die zorgen voor de nodige verstillings, verkoeling en/of bescherming.



De dagindeling is zo ingericht dat je genoeg tijd hebt om heerlijk te ontspannen. We beginnen in de vroege ochtend, zodat je de middag hebt om er op uit te trekken, te relaxen in de hangmat, in het bos of bij het zwembad bruin te bakken. Aan het eind van de middag gaan we de verdieping in, gevolgd door een ademsessie.

Dagindeling

- 7.30 uur: Uitgebreid ontbijt in het vroege ochtendzonnetje.

- 8.30 uur: Meditatie/mantra zingen, Deeksha oneness blessing, de 7 Arcana's, filosofie, uitwisseling/vragen/delen, yoga asana's en yoga nidra, ontspanning.

- 12.00 uur: Pauze met om 12.30 uur de lunch. Je bent dan vrij om te luieren, wandelen, uitstapjes te maken, de sauna te bezoeken of je heerlijk laten masseren. Je kan kiezen uit lichaamsmassage met etherische oliën, Thaise massage of een gezichtsbehandeling.

- 17.00 uur: Start middagprogramma; waar we onder andere technieken van Byron Katie, the Work; Brandon Bays; the Journey en Kiara Windrider; Ilahinoor, aanbieden om de diepte in te gaan, gevolgd door de kundalini en een Transformational Breathing ademsessie. - 20.00 uur: Diner en daarna heb je weer de tijd aan jezelf.



Leiding:

Wilna Eenkhoorn, Mariët Bakker, beiden yogadocent en ademfacilitator/trainer,

Ellen Fellerhoff, kokkin,

Martine Dimech, schoonheidsspecialiste en lichaams masseuse. www.martine-dimech.com

Praktische informatie:

We werken in een kleine groep met **maximaal negen mensen**, zodat iedere deelnemer optimale begeleiding ontvangt.



Je bent welkom in Lherm op zaterdag 5 mei 2012. We ontvangen je om 18.00 uur met een heerlijk soepje van Ellen, een kennismaking en uitleg over het programma van de retraite.

Het einde van het programma van de retraite is vrijdag 11 mei om ± 20.00 uur.

Vertrek uit Lherm: zaterdag 12 mei na het ontbijt en schoonmaak.

De bijdrage voor de retraiteweek is 777,- euro, inclusief een massage, een bed op een 2 persoonskamer in een echte Franse gite, www.lesnoyers.fr vegetarische en/of vis maaltijden en drankjes.

Exclusief reiskosten en vervoer.

Zelf meenemen: all weather kleren, laken, sloop, handdoeken, toiletpullen (biologisch afbreekbaar s.v.p.) en een zaklamp.

