

Retraite/verwenweek in Zuid Frankrijk in de lente van 2012.

Reinigen, yogales, massageworkshops en Transformational Breathing.

Een super retraite/verwenweek met o.a. Boeddhistisch vasten, elke ochtend yogales, massageworkshops, lichaamsspakkingen, verdieping en en Transformational Breathing. De locatie is vlakbij het vakantiehuis van Wilna in het dorpje Lherm.

Je logeert in een 2 persoons kamer in de gite "Les Noyers" in Mongesty, departement Le Lot, net onder de Dordogne.

Reinigen met boeddhistisch vasten is een hele milde vorm van reinigen met veel verse groente en vers fruit, voor sommigen aangevuld met rijst en/of andere voeding. Het is de bedoeling dat je, voor de week start, je eetgewoontes al langzaam gaat aanpassen zodat het reinigen begint zodra je landt in Frankrijk!

Het ochtendprogramma bestaat uit Yoga, meditatie en ontspanning. In de namiddag zijn er massageworkshops, ademsessies, lichaamsspakkingen, uitwisseling, verdieping en andere verwennerijen. In de middagpauze zal er voldoende tijd zijn om heerlijk te wandelen in het bos, te luieren, te zonnen en te zwemmen in het zwembad van de gite of in het meertje "Lac Vert" in de buurt. Ook kun je uitstapjes maken naar het pitoreske dorpje Lherm, in de buurt. Kortom een heerlijk kadootje voor jezelf om je lichaam en geest te reinigen en te voeden. Even uitgebreid de tijd nemen om je weer helemaal vitaal, gezond en in jezelf geborgen te voelen.

Voordat we naar Frankrijk gaan, komen we ± een maand voor aanvang van de retraite bij elkaar om informatie te delen over het programma en je te testen met NEI wat jouw persoonlijke vastenprogramma wordt.. Tevens is dit de gelegenheid om de andere deelnemers te ontmoeten en eventuele afspraken maken m.b.t. vervoer en/of samen reizen.

In de namiddag komen we in Mongesty bij elkaar, eten we een heerlijk soepje en geven wij je uitgebreide informatie over hoe de retraite er ongeveer uit gaat zien. Maandag 20 juni ronden we de week af met een verassingsontbijtje en maken we ons op voor de terugreis.

Praktische informatie:

Data programma: ????

Prijs: 777 euro. Inclusief overnachtingen en eten in de gite Les Noyers.

Exclusief reiskosten.

Begeleiding: Amber Lot, natuurgeneeskundige en massagetherapeut, TB facilitator.
Wilna Eenkhoorn, yogalerares en Transformational Breathcoach en trainer.
Ellen Fellerhoff, kok.

Locatie: Lieu dit Lapeze. 46150 Mongesty.

Meenemen: Wandelschoenen, "all weather" kleding, biologische toiletspullen en zwembroek. We hopen dat je als je meegaat en het ons zo spoedig mogelijk laat weten met betrekking tot het reserveren van de gite.

Informatie yogaruimte "atelier" en gites: www.lesnoyers.fr

Informatie en aanmelden: www.paradijsopaarde.nu of www.amberlot.nl
Telefoon: 0206250484 en 0641861618.

Reisinformatie: Vliegen met Transavia vanaf Rotterdam naar Bergerac.

Met eigen vervoer ongeveer ± 11 uur rijden vanaf Amsterdam naar 46150 Lherm Mongesty