

Uw Franse gastvrouw en Nederlandse gastheer zijn

Virginie de la Chaise en Peter Hoopman



## VIER DAAGSE YOGA-KLEI-WANDEL RETRAITE

Omgeving Millau Frankrijk  
24 - 27 APRIL 2017



Een retraite in het afgelegen pittoreske Franse dorpje Roquetaillade aan de Muse. We verblijven in een 18<sup>de</sup> eeuwse landhuis met middeleeuwse toren, nabij het beroemde viaduct over de Tarn tussen de Causses en het plateau de Lévézou.

Goede maaltijden met lokale seizoensproducten, eenvoudige tweepersoonskamers met privé sanitair, zorgen voor een aangenaam verblijf.

De retraite is voor iedereen die op zoek is naar ontspanning van lichaam en geest.

Een kleine groep, minimaal 5 en maximaal 9 deelnemers, waarborgt rust en aandacht.

Het ritme van de tweemaal daagse yoga- oefeningen, de dagelijkse klei-workshops en stilte- wandelingen bieden een mooie afwisseling.

We oefenen het handelen met volle aandacht en tegelijkertijd diep te ontspannen.

De afwisseling en ontspanning zorgt voor een ware oppepper.

De combinatie yoga-kleien-wandelen in deze prachtige omgeving, ver van de dagelijkse besognes, maakt de retraite tot een unieke ervaring.

- **VIJF OVERNACHTINGEN** in tweepersoonskamer met eigen bad/douche en toilet, volpension, inclusief workshops en materialen bij vroegboek korting tot 1 mrt. €525,- Daarna €650,00 Privé kamer €50,- extra

- Aankomst zondag namiddag 23 april, diner rond 19.00 uur. Vertrek, vrijdag 28 april na het ontbijt.

- Speciale wensen of restricties omtrent dieet graag doorgeven bij inschrijving.

- De workshops worden begeleid in het Engels en Nederlands.

- Alle materialen als matjes, ballen, klei, gereedschap zijn ter plekke aanwezig.

- Reizen op eigen gelegenheid, auto, trein, vliegtuig naar Béziers of Montpellier en dan bus naar Millau. U wordt opgehaald in Millau.

- Mocht u samen willen reizen per auto dan brengen wij deelnemers, op verzoek, in contact met elkaar.

### INFORMATIE EN AANMELDING

MARINATRISIC@Hotmail.com 0640817890

hoopman1@planet.nl 0651507646

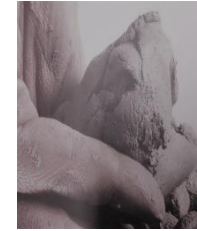
## De workshops worden gegeven door

## Marina Trisic en Eva Hoopman

Marina is docent yoga en somatic movement coach



Eva is beeldend therapeut en kunst pedagoog



'Tijdens de twee dagelijkse workshops richt ik me op diepe ontspanning en het hervinden van de energie en natuurlijke ademhaling.

Het lichaam bezit de wijsheid om de dagelijkse opgebouwde lichamelijke spanningen zelf te ontladen. De oefeningen ondersteunen dit natuurlijk vermogen van het lichaam.

Somatic Movement – lichaamsbewust bewegen – vormt nieuwe lagen van waarnemen, waarbij lichaam en geest als één geheel worden ervaren.

De oefeningen ondersteunen de flexibiliteit, balans en creëren een rustige geest.

Het tempo is beheerst; dat geeft de kans om lichaamsbewustzijn te ontwikkelen en lichamelijke spanning los te laten'.

'Tijdens de dagelijkse workshop begeleid ik steeds op andere wijze het werken met klei.

Niet eerst in het hoofd iets bedenken en dan boetseren, maar in het moment het materiaal ervaren en vertraagd met handen en vingers vorm geven.

In de workshop gaat het om het (her)vinden van de balans te tussen denken, voelen en handelen zonder oordeel.

De ontstane vorm kan, naar eigen keuze, verder worden afgewerkt.

We werken met fijne chamotte'

'Daarnaast begeleid ik de dagelijkse stilte wandelingen van circa 45 minuten in de directe omgeving van het landhuis'.