



EIGEN KRACHT PUNT

fysiek, emotioneel, mentaal, spiritueel.

Programma Yoga Retreat 2019 in Frankrijk 'Ontdek de stem van je hart'

Aankomstdag

Aankomst vanaf 15.00 uur

18.30 Diner

21.00 Opening, kennismaking en yoga 'om te landen na je reis'

Dag 1

09.00 Ontbijt

10.30 Boswandeling – thema: aandacht en adem

13.00 Lunch – in stilte – smaakpapillen-strelend

14.00 Vrije ruimte / optie individuele sessie

18.30 Diner

20.30 Meditatie - thema 'hart'

Dag 2

09.00 Ontbijt

11.00 Yoga

13.00 Lunch

14.00 Vrije ruimte / optie individuele sessie

18.30 Diner

20.30 Vrije ruimte

Dag 3

08.00 Vroege boswandeling in de Wolvenvallei – thema: bewustwording, natuurbeleving, meditatie - ontbijt nemen we mee

13.00 Lunch – in stilte – smaakpapillen-strelend

14.00 Vrije ruimte

18.30 Diner

21.00 Yoga en meditatie

Dag 4

07.00 Vroege ochtendyoga en meditatie

09.00 Ontbijt

10.30 Vrije ruimte

13.00 Lunch

14.00 Vrije ruimte / optie individuele sessie

18.30 Diner

21.00 Yoga en dans

Vertrekdag

08.00 Ontbijt

10.00 Ochtendyoga afsluiting week - 'wat neem je mee naar huis?'

11.00 Vertrek