

RELAX & RENEW

Laad jezelf helemaal op met frisse lente energie tijdens deze yoga 3-daagse. Je neemt deel aan verschillende yogalessen. Er is een mooie balans tussen activerende, uitdagende en ontspannende yogasessies.

Daarnaast maak je kennis met de vitaliserende kracht van qigong, de helende eigenschappen van ademwerk en neem je deel aan een onvergetelijke mantra zangcirkel. We sluiten het weekend af met een heerlijke begeleide duo-massage (met kleren aan) waarbij je 1 massage geeft en ontvangt.

We hebben dit programma met zorg samengesteld om je levensenergie terug ten volle te laten stromen en je te inspireren.



OMRINGD DOOR GROEN

We verblijven in een bijzondere kasteelhoeve; Wange in Landen waar duurzaamheid, authenticiteit en verbinding centraal staan. Deze hoeve is omgeven door akkers en boomgaarden en grenst aan een vertakking van de Kleine Gete.

Op het domein van 14 hectare kan je je tegoed doen aan een wandeling in de tuin en het voedselbos, genieten van de ambachtelijke vegetarische keuken, of een plons wagen in een van de zwembijvers. Dit is de ideale plek om je diepgaande connectie met de natuur op een unieke manier te (her)ontdekken.

IK SCHRIJF ME IN

WWW.PRANAYAMAYOGA-OILS.BE/YOGA-RETREAT



RELAX & RENEW YOGA RETREAT

VAN 17-19 MAART 2023

KASTEELHOEVE WANGE NABIJ TIENEN

OVER ONS & ONS WERK

PROGRAMMA DAG 1

17.00 uur: Aankomst & korte rondleiding

19.00 uur: Avondeten

20.00 - 21.30 uur: Yin yoga - Trui

Ontspannende sequentie met zachte houdingen, hoofdzakelijk grondoefeningen.

PROGRAMMA DAG 2

7.30 - 8.45 uur: Ademwerk - Trui & Evie
Rustige, activerende ademhalingsoefeningen

9.00 uur: Ontbijt

10.30 - 12 uur: Creatieve Vinyasa - Evie
Dynamische, verrassende en opliftende sequentie

12.30 - 13.30 uur: Lunch

13.30 - 15.30 uur: Me-time

Vrije keuze om een wandeling te maken, de zwembijver of infraroodsauna uit te proberen of een helende klankschaalmassage of energetische lichaamsbehandeling te boeken.

15.30 - 17 uur: Yin yoga & accpuressuur - Trui
Combinatie van yin yoga en myo yin.

18.30 uur: Avondeten

20 - 21.30 uur: Mantra cirkel - Elke

Samen zingen van mantra's, oude krachtliederen en bezielde songs.



Trui Denecker - Yoga docent

Staat bekend om haar intelligent opgebouwde dynamische vinyasa yogalessen en relaxerende yin yoga sequenties waarin ze Myo Fascial Release integreert. Belichaamt Pranayama Yoga & Oils.



Evie Tanghe - Yoga docent

Neemt je mee op een verrassende ontdekkingstocht door je eigen lichaam aan de hand van Vinyasa yoga, Yin yoga, Myo Fascial Release technieken & Qigong



Elke Delfosse - Zangeres

Heeft als missie om mensen samen te brengen d.m.v. muziek en stilte, in respect voor elkaar en voor al wat is, mensen verenigen, harten raken en een boodschap van vrede uitsturen. Bezielster van Soulhappenings.



**Mirte Van Haver -
Massagetherapeut & Yoga docent**

Brengt mensen in verbinding met zichzelf en de ander d.m.v. aanraking onder de naam 'RAAK'. Ze weet anderen te raken met tools waarvan ze zelf de helende voordelen heeft ondervonden.



**Margot Michielsen - Energetisch
lichaamswerker**

Ontvangt je graag voor een klankschaalmassage of energetische behandeling volgens Access Consciousness Bars via Balance Body and Mind.

PROGRAMMA DAG 3

7.30 - 8.45 uur: Qigong & gezichtsmassage - Evie

Zachte vitaliserende rek- en strekbewegingen met focus op de lever- en galblaasmeridiaan

9.00 uur: Ontbijt

10.00 uur: Inpakken

10.30 - 12.00 uur: Yin Yang Yoga - Trui
Combinatie van dynamische houdingen rond het thema Detox & Twist

12.00 - 13.00 uur: Lunch

13.00 - 15.30 uur: Duo-massage - Mirte
Massage met kleding aan onder begeleiding van Mirte. Je geeft en ontvangt een massage.

16.00 uur: Slotmoment

BIJDRAGE

- Tweepersoonskamer: €425 p.p.
- Eenpersoonskamer: €465 p.p.

Boek vóór 15 december 2022 en ontvang €30 early bird korting.

Inclusief: 2 overnachtingen, 6 vegetarische maaltijden, toegang tot alle lessen, infraroodsauna en zwembijver.

Vrijblijvend: mogelijkheid om een klankschaalmassage of energetische behandeling bij te boeken voor €45 - 50 min.