

Yinvoeding retreat 2018



Wil je het graag eens even anders?
Het kan ☺ ! Laat je tijd even stilstaan, plan me-time en ga mee op weekend met die andere ideale tandem: de zusjes Vercruysse.

We genieten van een ruim landhuis met alle comfort in de prachtige groene Voerstreek waar wij je in de watjes leggen met vers biologisch eten en yinyoga.



Het landhuis heeft een capaciteit tot 20 personen maar we kiezen ervoor om het klein en gezellig te houden dus we gaan met een 10 à 12 gelukzakken ☺. Zo krijgt iedereen voldoende ademruimte en privacy. Er is eveneens een sauna ter beschikking het hele weekend. In de aparte yogazaal met vloerverwarming laten we de dagelijkse yogasessies doorgaan. Je hoeft hiervoor zelf niets mee te brengen.

Nieuwsgierig? [Neem hier een kijkje! \(pietershof.be\)](http://pietershof.be)



Foodcoach Leen Vercruysse (www.foodcoach.gent) verzorgt en bereidt met heel veel liefde alle maaltijden.

“Je voeding als bron van energie voor de dag, voor een deugddoende nachtrust en lichamelijk herstel. Ik kies voor natuurlijke, seizoensgebonden en verse ingrediënten, omwille van de smaak, uit respect voor de natuur en liefde voor onszelf.

Alles wat we nodig hebben op dat moment: met liefde gemaakt, met blijdschap gesmaakt ☺”



Yogadocente Mieke Vercruysse (www.valavie.be) neemt je mee in heerlijke diepgaande intense stretchen tijdens de yin sessies.

“Tijdens de mindful yin sessies leer je verstillen in je lichaam en in jezelf! Voelen in plaats van denken, ervaren en gewaarworden in plaats van doen. Met je volledige aandacht en zonder oordeel het moment ervaren, waardoor je uiteindelijk ook stabiel en gelukkiger in het leven komt te staan.

Laad je batterijen weer helemaal op tijdens de yin sessies en ervaar een ontspannen gevoel van nieuwe energie.

Geniet van het gevoel ‘natural high’ ☺!”

Adres: Plankerweg 1
B3793 Teuven

Data: Vrijdag 30/11 tem zondag 2/12/2018
- Aankomst: vrijdag vanaf 17.30u
- Vertrek op zondag (vrij te kiezen): activiteiten eindigen kort na de middag

Meer info? Mail naar info@valavie.be

Prijzen:

- **395 €** per persoon (op basis van een 2 persoonskamer)
- **Vroegboekorting:** bij inschrijving en betaling vòòr 1 juli 2018: **370 €**
- Mogelijkheid tot extra nacht op zondagavond met ontbijt uit het vuistje: 35 € per persoon