

17-23 juli
2022
FRANKRIJK

Kundalini yoga retraite

AWAKEN YOUR LIGHT

Verlang je naar een week, vol beweging, nieuwe inspiratie en momenten voor jezelf op een sfeervolle boerderij in de heuvels van Frankrijk? Een week waarin de kracht van kundalini yoga, meditatie en samen zijn, je helpt om jouw levenstroom weer te volgen en je te verbinden met wie jij werkelijk bent. Zet je zelf dan in het zonnetje en ga mee met onze retraite!



OVER DE WEEK We leven in een bijzondere tijd. 2022 nodigt ons uit om werkelijk in ons zelf te verankeren en te gaan staan voor wie we werkelijk zijn. Daar waar de wereld verandert en systemen imploderen kunnen we niet anders dan terug vallen op ons eigen fundament. Als we weer leren herinneren en vertrouwen op wie we werkelijk zijn, kunnen we in onze kracht gaan staan. In deze retreat staan we stil om te herinneren, te helen en een diepe verbinding aan te gaan. Samen zijn, ochtend Sadhana, yoga, mantra, lichaamswerk en andere mooie ervaringen zullen hieraan bijdragen. Naast een veelzijdig dagprogramma is er voldoende ruimte om te relaxen, te wandelen of te doen waar jij zin in hebt. De natuur en rust van deze plek dragen bij aan het heilzaam genieten in deze week.

LOCATIE Ferme Le Zébre et la Tortue ligt in het Franse plaatsje Serqueux in de Haute Marne en is ongeveer 6,5 uur rijden van Utrecht. Je slaapt in een prachtige oude Franse boerderij, met mooi ingerichte kamers, meditatiekamer, een bibliotheek, tuin en sauna. Er is een heerlijk natuurgebied in de buurt en er is een mogelijkheid voor massage (optioneel).

KOSTEN De week is van **zondag 17 t/m zaterdag 23 juli**. De kosten voor deze retraite bedragen € 895,00 op basis van een één- of tweepersoonskamer met gedeeld sanitair, inclusief heerlijke vegetarische maaltijden, programma, sauna en meer verassingen. Meld je aan voor 1 april a.s. en geniet van de vroegboekprijs van €825,00. Wil je je aanmelden of heb je vragen? Mail dan naar: **Marijke Hulstein** marijke_mh@hotmail.com óf **Dinka de Winkel** welkom@dinka.soy



Marijke Hulstein
Prem Amrita
Kaur Yogadocent,

verpleegkundige (ggz)
en trainer. (deyogastudio.nl)

Volg je hart want dat klopt en ervaar de magie van het leven!



Dinka de Winkel
Adi Daleep Kaur
Yogadocent,

coach en trainer.
(www.dinka.soy)

Lef je leven. De moed hebben om je hart te volgen.



Lotte Peters
Lichaamswerker
en keukenprinses.

(www.lottepeters.com)

Laat dit leven een uiting zijn van liefde in actie.