

25 augustus/
1 september
FRANKRIJK

KUNDALINI YOGA RETRAITE

RELAX RENEW

Een week helemaal voor jezelf in een prachtige omgeving met yoga, mantra, meditatie, puur eten en alle ruimte om tot rust te komen, nieuwe energie op te doen en lichaam en geest te reinigen.

KOSTEN
€ 595,- (incl. verblijf
en bijeenkomsten)
Early bird € 495,-

WWW.BONNERETRAITE.NL

RELAX & RENEW Verlang je naar een energieke, ontspannen en gezonde week op een sfeervolle boerderij in de heuvels van Frankrijk? Een week met helende aandacht voor jezelf waarin je je kan verdiepen in Kundalini yoga? Waarbij je energie en inspiratie opdoet en je weer als 'hernieuwd' voelt? Ga dan mee met onze Kundalini yoga retraite!

OVER DE WEEK Elke ochtend is er Sadhana en er zijn dagelijks verdiepende yogalessen, momenten voor verstillend, reflectie en o.a. rebirthing kriya's om je lichaam en geest te reinigen. Naast het dagprogramma is er voldoende ruimte om te relaxen, te wandelen of te doen waar jij zin in hebt. De natuur en rust van deze mooie plek en de pure veganistische voeding dragen bij aan het heilzame genieten deze week. Eenmaal per week kun je van de sauna gebruik maken en je kunt je opgeven voor een heerlijke massage (niet inbegrepen).

LOCATIE Ferme de la Rochelle ligt in het Franse plaatsje Serqueux (Haute Marne) en is c.a. 6,5 uur rijden van Utrecht. Je kunt ook per trein naar Langres. Je slaapt in een prachtige oude Franse boerderij, met mooi ingerichte (eigen) kamers, een meditatiekamer, een bibliotheek, tuin en sauna. Er is ook een klein meertje in de buurt waar je in de vrije uurtjes naar toe kan.

KOSTEN Verblijfskosten voor de retraite zijn € 595,- op basis van een eigen kamer met gedeeld sanitair, inclusief maaltijden, yogalessen, sauna en meer verrassingen. **Early Bird:** boek je voor 1 april dan betaal je € 495,- Kijk voor meer informatie op www.bonneretraite.nl of www.yoga-san.com. Mail voor vragen of inschrijven naar **Marijke Hulstein** marijke_mh@hotmail.com of **Sandra Jacobs** info@yoga-san.com



Marijke Hulstein

draagt met zorg en liefde bij aan deze week van aandacht en verdieping in jezelf. Ze geeft Kundalini yoga in Arnhem en coacht en begeleidt daarnaast al ruim 15 jaar in de gezondheidszorg. Ook geeft ze trainingen in Mindfulness en ACT. Ze deelt haar passie voor Kundalini yoga, voeding, gezondheid en de reis naar binnen vanuit zowel een oosterse als westerse benadering. (KRI Level 1 & 2 i.o.)



Sandra Jacobs deelt met aandacht en plezier haar liefde voor yoga

en zelfontwikkeling. Naast haar eigen yogapraktijk in Breda, waar ze vol passie lesgeeft, richt ze zich ook op het bedrijfsleven waar ze persoonlijke en organisatie ontwikkelprocessen begeleidt. Daarnaast heeft ze zich gespecialiseerd als ademcoach, shiatsu masseur en Yin Yoga. (KRI Level 1 & 2 i.o.)

