

A close-up photograph of a woman's arm wearing a purple and pink floral dress, set against a golden sunset background in a field of tall grasses. The lighting is warm and soft, creating a serene atmosphere.

LUXE WOMEN RETREAT NAJAAR 2022

Unlocked **UR** Retreats

Unlock your soul

LUXE WOMEN RETREAT

A woman is shown in silhouette, sitting in a meditative lotus position on a grassy field. Her hair is blowing in the wind. The background is a soft, warm sunset sky with a gradient from light orange to a deeper orange. The overall mood is peaceful and serene.

KOM HELEMAAL TOT JEZELF IN DEZE LUXE WOMEN
RETREAT.

DE FRISSE GEUR VAN DE BOSSEN, DE GELUIDEN VAN
DE NATUUR EN DE SMAAK VAN HEERLIJK GEZONDE
MAALTIJDEN, PITTIGE MOCKTAILS EN VERSE
MUNTTHEE ZULLEN JE HELEMAAL TOT RUST
BRENGEN.

BEWUSTWORDING IS HET OVERKOEPELENDE THEMA
VAN DEZE WOMEN RETREAT.

EVEN UIT DE 'AUTOMATISCHE PILOOT' STAPPEN EN
BEWUST WORDEN VAN JE GEDACHTEN, GEVOELEN
EN OVERTUIGINGEN.

HET BELOOFT EEN MOOIE ONTDEKKINGSREIS TE
WORDEN

DANKZIJ YOGA, MEDITATIE EN DE CONNECTIE MET 5
ANDERE VROUWEN ZAL JE JE MEER DAN OOIT
'THUIS' VOELEN.

WOMEN RETREAT

DATA NAJAAR 2022

Weekendformule = hoogseizoen

4/11 - 6/11

Aankomstdag = vrijdag
Vertrekdag = zondag

Midweek

17/10 - 21/10

Aankomstdag = maandag
Vertrekdag = vrijdag

Small group Retreat
Retreat met max. 6 - 8 vrouwen
Unlocked Retreats

Unlock your soul



LUXE WOMEN RETREAT



Aankomst Villa:

Vanaf 9u30 zijn jullie welkom. Om 10u30 starten we de Retreat met een welkomstceremonie en een yogasessie met aansluitend een lekkere lunch. Het namiddagprogramma is hetzelfde als de andere dagen. Komen jullie toe in Yogakledij?

Vertrek Villa:

WEEKEND

Het ochtend & Namiddagprogramma is hetzelfde als de andere dagen. We eindigen de retreat om 17u.

MIDWEEK

Het ochtendprogramma is hetzelfde als de andere dagen. We eindigen de retreat met een heerlijke brunch. De Retreat eindigt om 14u ten laatste.

Waar?

In een prachtige villa met verwarmd buitenzwembad en Noorse Hot tub in de prachtige omgeving van 'Ellezelles'.

Miclette 12B, 7890 Ellezelles

LUXE WOMEN RETREAT

DE VISIE ACHTER DEZE WOMEN RETREAT:

Je eventjes letterlijk en figuurlijk doen STILSTAAN.

De Pauzedruk indrukken.

Ontladen en opladen

Je laten verwennen

RUIMTE creëren in je hoofd en in je lichaam

Ik beloof je dat je na deze 'Women Retreat' helemaal opgeladen terug naar huis gaat, met heel wat nieuwe inzichten over jezelf en hoe je in het leven staat/wil staan.

Ook zal je meer 'ruimte' voelen. Er is letterlijk en figuurlijk plek vrijgekomen voor jezelf, je gezin, je creativiteit en nog zoveel meer.

Het is 'onbeschrijflijk' wat zo een Women Retreat met je doet!

Een MUST DO/BE voor elke vrouw.

Gun je jezelf deze welverdiende ME-TIME?

Veel liefs

Lieze



WOMEN RETREAT

VILLA & OMGEVING

Welkom bij La Douceur de la Miclette, een oase van luxe, rust en ontspanning in de Vlaamse Ardennen. Er zijn 6 intieme en stijlvol ingerichte suites/kamers..

Een prachtige villa met buitenzwembad en wellness in de prachtige omgeving van 'Ellezelles'.

6 suites met eigen luxe badkamer
1 mooie slaapkamer 'the zen room' met eigen lavabo en gedeelde badkamer (eigen douche)

Onze B&B is erg rustig gelegen, dichtbij het muziekbos en het bos van La Houpe. Wij bevinden ons temidden van "Pays des Collines", een prachtig natuurgebied in Wallonië. En dat nog steeds op amper 5 minuten van de Vlaamse Ardennen, Kluisbergen, ... Kortom, de streek is een paradijs voor iedereen die houdt van wandelen, fietsen en paardrijden!





A group of people are practicing yoga in a grassy field at sunset. The scene is bathed in a warm, golden light, with the sun low on the horizon, creating a soft, hazy atmosphere. The people are sitting on mats, some in a lotus position, and their hands are resting on their knees in a meditative pose. The background is filled with lush green grass and trees, with the sun's rays filtering through the leaves, creating a bokeh effect. The overall mood is peaceful and serene.

Heerlijk wegdromen in een adembenemend
landschap middenin de Vlaamse Ardennen, ver weg
van de prikkels en de drukte van alledag,
ondergedompeld worden in heel veel liefde en
zachtheid in het gezelschap van gelijkgestemde
zielen...

Dat is in een notendop wat ik je te bieden heb.
Even weg van de buitenwereld om je boeiende
'binnenwereld' te verkennen

Unlocked Retreats
UR
Unlock your soul

LUXE WOMEN RETREAT

A TYPICAL DAY IN PARADISE

8u-9u45 Slow Morning in stilte
Thee, vers fruit, lichte snack

Meditatie

Slow Flow Yoga

*Journaling (elke ochtend starten we de dag in dankbaarheid en stel ik jou 3 vragen om over te reflecteren. Vragen die je net iets 'dieper' doen zakken en een laagje wegnemen.
+ enkele verrassingen :)*

11u Healthy brunch time

14u Zelfontwikkeling & mindset workshop
of

High heels dansles, Full Body work out met nadruk op onze vrouwelijkheid & fun

15u30 Thee/koffie met gezonde zoetheid

17u30 Evening Vinyasa Energetic Flow

19u Dinner time

20u30 - 21u30 Evening program

(Meditatie, Mindset gezelschapsspel, dance meditation, sharing circle,...)

Elke avond brengt iets nieuws, We wisselen af.

We sluiten de avond opnieuw af met 3 vragen die je 'bewust' laten reflecteren over de voorbije dag.

A TYPICAL DAY IN PARADISE

Uiteraard ben je ten allen tijde vrij of je deelneemt aan een bepaalde activiteit of niet. Deze week staat in het teken van 'jou' en 'jouw rust'. Je kiest zelf...

Bij het lezen van sommige activiteiten voel je misschien een bepaalde 'weerstand' en dat is helemaal oké. Word je bewust van het 'waarom' van deze weerstand en je zakt een laagje dieper.

'Bewustwording staat centraal tijdens deze WOMEN RETREAT

Ik zal je af en toe maar met heel veel liefde 'confronteren' met jouw eigen gedachten en mindset. Ik nodig jou uit om uit jouw comfortzone te stappen met respect voor jouw 'grens'. Het is aan jou om te ontdekken wat jouw 'comfortzone' is en wat jouw 'groeizone' is.

LIFE BEGINS AT THE END OF YOUR COMFORTZONE



A woman with long dark hair, wearing a white bathrobe, is seen from the side, looking out a window. She is holding a small yellow cup. The window has light-colored, sheer curtains. The scene is softly lit, suggesting a calm, morning atmosphere.

Graag geef ik je het vermogen om te vliegen.
niet in de lucht maar in je hoofd,
niet in je hoofd, maar uit je hoofd, je hoofd uit,
naar waar het stormt en tegelijk de zon blikkert.
duizelingwekkend vergezicht
eeuwige sneeuw
volmaakte stilte...
Vlieg! Flamingo van nieuwsgierigheid.
Vliegenier van vreugde
Piloot van hoop
Astronaut van geluk.
Vlieg uit volle borst jouw zon tegemoet.

Peter Verhelst

Unlocked Retreats

Unlock your soul



WOMEN RETREAT REVIEW

I.D.W. 13/05/2022



Lieve lieze

Prachtige vrouw, mooie ziel...

Dankjewel voor deze kans die je ons gaf om dichterbij onszelf te komen, om onszelf liever te zien, ons zelf meer te omarmen, zowel letterlijk als figuurlijk. Het was een warm bad, een innerlijke massage, een uitnodiging om nog meer met onszelf aan de slag te gaan. Ik bewonder je om wat je in de wereld neerzet, de zielsmissie die je volop aan het leven bent. Je creativiteit, je passie, je vuur en je moed. Ik hou van de manier waarop je het brengt, vol speelsheid, humor, zelfrelativering. Big love



WOMEN RETREAT REVIEW

L.B. 13/05/2022



Dag Lieze

Dank je wel voor de fijne dagen. Om de uitdaging aan te gaan om vrouwen samen te brengen die elkaar nauwelijks kennen.

Bedankt om mij uit mijn comfortzone te trekken en mee te nemen op jouw pad. Je bent een super mooi persoon die haar licht laat stralen en zorgt voor verbinding tussen mensen.

Ik ben heel blij dat ik na maar 1 yogales bij jou te hebben gevolgd, de stap heb durven te zetten om mee te komen naar deze retreat. Ik heb mezelf terug beter leren kennen en verbinding kunnen maken met anderen.

Dank je wel om mij deze kans/mogelijkheid te geven.

Laat je licht verder stralen.

Veel liefs



WOMEN RETREAT REVIEW

F.W. 13/05/2022



Lieze,

Ik zou u graag in enkele woorden beschrijven wat je mij deze week hebt bijgebracht maar dat is een onmogelijke taak. Dankjewel, uit het diepste van mijn hartje. Om mij te doen stil staan in mijn leven, om mij inzichten te geven, om mij te doen voelen met mijn hartje ipv hoofd, om mij liever te zien en om mij me-time te geven.

Bedankt voor alles.

Dit vergeet ik nooit.

Unlocked Retreats

Unlock your soul



WOMEN RETREAT REVIEW

G.V.W. 13/05/2022



Lieve Lieze.

De inschrijving voor deze retreat was snel gebeurd., pas erna kwamen de twijfels op dit me wel deugd zou doen. De angst sloeg me om het lijf! Maar wat ben ik blij dat ik gekomen ben! Jij bent geboren om vrouwen te laten stralen en zichzelf te omarmen en lief te hebben. Jouw passie, enthousiasme, perfectionisme, vreugde, speelsheid en die hemelse stem om naar te luisteren maken de yoga echt een beleving. Volg jouw hart en doe dit meer zodanig dat nog veel vrouwen dit kunnen ervaren.

Ik heb dankzij prachtige vrouwen mezelf beter leren kennen en leren waarderen op een manier dat alleen vrouwen kunnen.

Ik heb genoten van al het lekkers dat uw mama voor ons gemaakt heeft. Me laten bedienen deed eens deugd. Uw mama is top!

Heel veel bedankt voor deze ervaring en tot een volgende retreat.

Liefs

LIFE BEGINS AT THE END OF YOUR COMFORTZONE



WOMEN RETREAT REVIEW

K.B. 13/05/2022



Wat ben ik blij dat ik hier ben terecht gekomen!

Jouw energie en aanpak werkt zo goed. Je blijft heerlijk nuchter en net genoeg zweverig :).

Jouw energie en kennis is verrijkend en net wat ik nodig heb.

Bedankt voor je inzet en liefde.

Je ziet me terug.



Ook de maaltijden worden met heel veel liefde en passie verzorgd.
Unlocked Yoga staat voor authenticiteit en persoonlijkheid.
De vrouw die voor het eten zal zorgen maakt van elk gerecht een kleurrijke reis.
Het wordt een ongelooflijke beleving voor al jouw zintuigen.



WOMEN RETREAT

ONS TEAM

Nele en Lieze (Moeder en dochter) zullen jou een onvergetelijke ervaring geven op deze Women Retreat.

Lieze verzorgt alle workshops, yogalessen, pilateslessen.

Nele zal met heel veel liefde telkens opnieuw een 'magisch' gerechtje op jouw bord toveren.





SOMETHING ABOUT UNLOCKED YOGA

Unlocked Yoga is ontstaan in 2021.

'UNLOCK YOUR SOUL'

Unlocked Yoga's missie is 'Unlock Your Soul', om jou in contact te brengen met je lijf en zo te leren een diepe innerlijke rust te ervaren en daardoor ook meer te verbinden met je ziel, je hart, wie je echt bent,...

Aan het roer van Unlocked Yoga staat Lieze. Een vrouw die door Yoga en Meditatie zichzelf beter heeft leren kennen en sindsdien veel bewuster in het leven staat. Ze leeft voluit en laat vanuit zelfliefde haar 'hart' spreken. Haar doel is om met Unlocked Yoga vrouwen en jonge meisjes te laten 'STRALEN'.

Lieze aan het woord:

Slow down, take a break, Listen to your body.

Deze woorden en acties waren mij vroeger niet bekend... Ik dans al mijn hele leven hiphop. Ik heb zelf competitie gedaan, heb teams begeleid en getraind die aan competitie deden. Kortom: Wanting to succeed, trying to be perfect, being afraid to fail. Dit was de motor van mijn bestaan.... en toen kwam Yoga...

Wat een openbaring en verademing was dit voor mij. Gewoon 'zijn' is voldoende. je 'hoeft' niks.. Alles zit al in jou... Nadat ik de 200h teacher training heb volbracht, wist ik het wel zeker. Dit wil ik delen met andere mensen omdat het een ideaal middel is om tot rust te komen in deze snel veranderende maatschappij... Yoga is voor mij luisteren naar jouw lichaam, respect hebben voor jouw 'zijn'.

- Imperfection is perfection-
Veel liefs
Lieze

Luxe Suite met eigen badkamer

Prijzen najaar 2022

3 dagen / 2 nachten
Weekend = Hoogseizoen

Prijs is inclusief:

- * 2 overnachtingen in luxe suite
- * Programma van 3 dagen

546 euro

****621 euro met privé wellness inbegrepen**

4 dagen / 3 nachten
Laagseizoen = Week

Prijs is inclusief:

- * 3 overnachtingen in luxe suite
- * Programma van 4 dagen

5 dagen / 4 nachten
Midweek = Laagseizoen

Prijs is inclusief:

- * 4 overnachtingen in Luxe suite
- * Programma van 5 dagen

899 euro

****975 euro met privé wellness inbegrepen**

ALL INCLUSIVE

- * Brunch & Diner Vegan/Vegetarisch
- * Thee, koffie, Water, Sapjes & non-alcoholische cocktails, vers fruit, gezonde snacks
- * Yoga, Meditatie, Danslessen en het Avondprogramma
 - * 1 op 1 met Lieze
- * 2 Workshops rond Mindset & Miracle morning
 - * Toegang tot het buitenzwembad
 - * Badlinnen, Bedlinnen en Badjas
 - * Shampoo, Douchegel en Conditioner
 - * Haardroger
 - * Yogabenodigdheden
 - * Notitieboekje + pen

****2,5u toegang tot de luxe privé wellness met Hammam, infrarood, buiten sauna, jacuzzi buiten en binnenbad van 38 graden.

Kamer met gedeelde badkamer met eigen douche

Prijzen najaar 2022

3 dagen / 2 nachten
Weekend = Hoogseizoen

4 dagen / 3 nachten
Laagseizoen = Week

5 dagen / 4 nachten
Midweek = Laagseizoen

Prijs is inclusief:

- * 2 overnachtingen in privé kamer
- * Programma van 3 dagen

Prijs is inclusief:

- * 3 overnachtingen in privé kamer
- * Programma van 4 dagen

Prijs is inclusief:

- * 4 overnachtingen in privé kamer
- * Programma van 5 dagen

448 euro

****523 euro met privé wellness inbegrepen**

701 euro

****776 euro met privé wellness inbegrepen**

ALL INCLUSIVE

- * Brunch & Diner Vegan/Vegetarisch
- * Thee, koffie, Water, Sapjes & non-alcoholische cocktails, vers fruit, gezonde snacks
- * Yoga, Meditatie, Danslessen en het Avondprogramma
 - * 1 op 1 met Lieze
- * 2 Workshops rond Mindset & Miracle morning
 - * Toegang tot het buitenzwembad
 - * Badlinnen, Bedlinnen en Badjas
 - * Shampoo, Douchegel en Conditioner
 - * Haardroger
 - * Yogabenodigdheden
 - * Notitieboekje + pen

***2,5u toegang tot de luxe privé wellness met Hammam, infrarood, buiten sauna, jacuzzi buiten en binnenbad van 38 graden.

HIS IS A GREAT PLACE TO RELAX AND CONNECT WITH YOURSELF

Prijs is exclusief:

- *Strandhanddoek
- *Slippers voor sauna
- *Reisverzekering
- *Annulatieverzekering
- *Alcoholische dranken (Wijn en cava kan je ter plekke kopen)

Je kan op het domein nog allerhande diensten optioneel bij boeken (zoals massage, verzorging, extra dag privéwellness,...). Deze zijn uiteraard niet inbegrepen in de prijs.

<https://www.ladouceurdelamiclette.be>

Unlocked Retreats

Unlock your soul



RESERVERINGSBELEID

Bij annulatie vóór 01/08 krijg je het volledige bedrag terug - 50 euro reservatiekost.

Annulatie na 01/08 - Geen restitutie.

Je kan natuurlijk altijd iemand in jouw plaats laten meegaan.

Ook kan je een eigen 'annuleringsverzekering' afsluiten bij jouw makelaar.

Als in het slechtste geval de regering beslist dat door Corona de B&B moet sluiten dan wordt de retreat verplaatst naar een ander moment en krijg je een voucher.

Wat zeker niet vergeten?

- *Zwemkledij
 - *Strandhanddoek
 - *Comfortabele kledij
 - *High heels als je graag de high heelz dansles meedoet. Fun verzekerd :)
 - *Wandelschoenen
 - *Eventueel extra badhanddoeken
 - *Cash mocht je graag iets van alcohol kopen
 - *Warme trui (yoga buiten)
 - *Warme sokken voor 's avonds :)
 - *Boekje om te lezen
- *1 tijdschrift naar keuze, mag ook een oud zijn (dit wordt wel duidelijk :))

..

Veel liefs
Lieve

Unlocked Retreats

Unlock your soul



TOT SNEL...

VRAGEN: WHATSAPP, TELEFOON, VIA MAIL
+32 468 04 42 78
INFO@UNLOCKEDYOGA.BE

Unlocked Retreats
UR
Unlock your soul