

WOMEN RETREAT SPAIN



22/11 - 28/11
7 dagen, 6 nachten

UNLOCKED YOGA
-Unlock your soul-



WOMEN RETREAT SPAIN

KOM HELEMAAL TOT JEZELF IN
DEZE LUXE WOMEN RETREAT.
GENIET TEN VOLLE VAN
DE WARME ZEELUCHT, DE
GELUIDEN VAN DE GOLVEN EN
DE SMAAK VAN HEERLIJK
GEZONDE MAALTIJDEN,
PITTIGE MOCKTAILS EN VERSE
MUNTTHEE ZULLEN JE
HELEMAAL TOT RUST BRENGEN.
DANKZIJ YOGA, MEDITATIE EN
DE CONNECTIE MET 6 ANDERE
VROUWEN ZAL JE JE MEER DAN
OOIT 'THUIS' VOELEN.

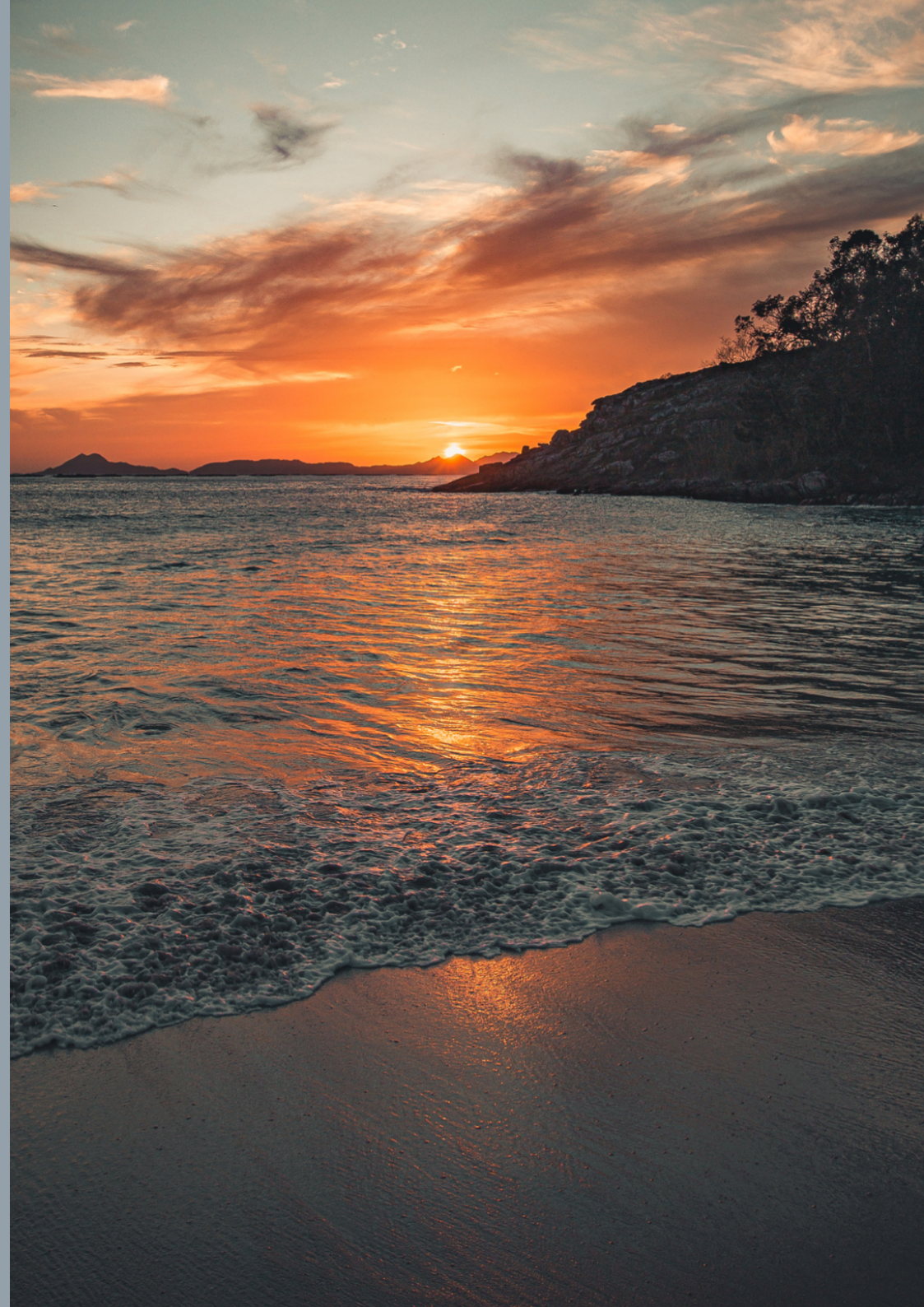
WOMEN RETREAT SPAIN

7 dagen in de Zevende hemel

7 dagen heerlijk wegdromen in een prachtige villa met een adembenemend uitzicht op de middellanse zee onder de 'warme' Spaanse winterzon, 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.

Er is plaats voor 7 vrouwen.



WOMEN RETREAT SPAIN

Van 22 t.e.m. 28 november 2022

Aankomst Villa 22/11: Vanaf 14u zijn jullie welkom. Om 17u starten we de Retreat met een welkomstceremonie en een yogasessie met aansluitend een lekker Diner.

Het avondprogramma is hetzelfde als de andere dagen.

Vertrek Villa 28/11: We eindigen de retreat met een heerlijke ontbijt/brunch. Uitcheck is voorzien rond 13u ten laatste. De avond ervoor eindigen we het programma met een slotceremonie.

Waar?

In een prachtige villa met verwarmd buitenzwembad Casa del Flamboyen biedt de meest spectaculaire "harten-racende" uitzichten in El Portet, Costa Blanca.



WOMEN RETREAT SPAIN

THE VILLA

Casa del Flamboyant, gelegen aan de kust van El Portet, is een prachtige Spaanse villa aan zee met zes slaapkamers en vijf badkamers. Dit paradijs voor alle seizoenen roept je naam! Casa del Flamboyant biedt de meest spectaculaire "harten-racende" uitzichten in El Portet, Costa Blanca.

Binnen in de villa wachten u royale interieurs die zijn ingericht in een gekozen mix van koloniaal, tropisch en modern design. Met hoge balkenplafonds en koele tegelvloeren, biedt deze vakantievilla in hacienda-stijl gasten alle comfort en privacy die nodig zijn om te genieten van de ultieme gemoedsrust en rust, terwijl ze zich zorgen maken over de verplichtingen van het dagelijks leven.

THE AREA

Deze accommodatie ligt op 5 minuten lopen van het prachtige strand Del Portet en heel dichtbij Moraira.

Moraira is een gezellig vissersdorpje, dat langzaam is uitgegroeid tot een toeristisch dorp. Moraira heeft echter de charmes van het kleine dorp behouden. Er zijn geen hoogbouwhotels of grote appartementencomplexen. Met diverse stranden, vissershavenen en gezellige restaurants en strandclubs is Moraira zeker een bezoek waard.. Moraira ligt tussen Calpe en Javea, 90 kilometer van de luchthaven van Alicante.

WOMEN RETREAT SPAIN

A TYPICAL DAY IN PARADISE

8u-9u30 Slow morning, Meditatie, Journaling, thee, vers fruit, lichte snack

11u Healthy brunch time

14u Workshop, Dansles, Pilates, Wandeling, excursie, free time

15u30 Thee met gezonde zoetheid

17u30 Evening yoga

19u Dinner time

20u30 - 21u30 Evening program (Meditatie, dance meditation, storytelling en sharing circles)

Het avondprogramma wisselt van avond tot avond...

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...

WOMEN RETREAT SPAIN

YOGA & MEDITATIE

Elke ochtend starten we onze dag met een zalige yoga of meditatiesessie.
De dag starten in connectie met jouw lijf kan wonderen doen voor jouw 'mindset' en 'lijf'.
Je voelt je meer in contact met jezelf.
Ben je nieuw in Yoga & Meditatie. Helemaal geen probleem!

In de late namiddag is het opnieuw tijd voor een yogasessie. Net voor het avonddiner laten we de indrukken van de voorbije dag even los en komen we opnieuw 'aan' in het 'hier en nu' op onze yogamat.

Tot rust komen, jouw lijf helemaal voelen, bewust aanwezig zijn in het 'hier' en 'nu' staan centraal in mijn yogalessen.

Mijn yogalessen zijn een combinatie van Vinyasa waar de focus ligt op 'De flow' van bewegingen op de ademhaling EN intense stretching.

Naar jouw lichaam luisteren staat centraal in mijn lessen.
Ga samen op ontdekkingsreis naar jouw innerlijke wereld en
'UNLOCK YOUR SOUL'

DANCE MEDITATION

Dance Meditation is 'zoveel' en toch zijn er te weinig woorden om uit te leggen wat Dance Meditation met je doet.

Hieronder doe ik een poging :).

Dance Meditation is iets heel unieks op de markt.
Het is een eigen creatie.
Elke sessie draait rond een ander thema. Naast beweging lees ik af en toe een mooi gedicht om het thema nog dieper te laten zakken.

Dansen is een vorm van meditatie. Door meditatieve dans bewegen er hormonen door ons lichaam die ons goed doen voelen en onze mind, body en soul in balans brengen.
Het is geen choreografie. Het is bewegen op de muziek en vooral naar jouw lichaam luisteren 'hoe' het wil bewegen.

Wat kan je verwachten van Dance Meditation?

- Loslaten
- In jouw kracht durven te staan
- Uit jouw comfortzone stappen
- Tot rust komen door je net heel levend te voelen

Tijdens deze Retreat plannen we een tweetal sessies Dance Meditation van 60 min.

WORKSHOPS MINDSET & MIRACLE MORNINGS

2 workshops staan op de agenda!
ééntje rond Mindset en ééntje rond mirakel mornings.

Wat kan je verwachten

- *Tips & Tricks over een positieve mindset
- *Creatie van een vision board
- * In contact komen met jouw kernwaarden
- *Een ochtendroutine die ervoor zorgt dat je meer energie hebt .

En nog zoveel meer!

WOMEN RETREAT SPAIN

HIGH HEELS SESSIE

Naast Yogales geef ik al mee dan 15 jaar dansles.

Tijdens deze High heels sessie gaan we echt in contact komen met onze vrouwelijkheid.

Deze les is fun verzekerd!

Als je liever niet op hoge hakken danst kan je deze les ook dansen op sneakers, geen probleem...

Deze high heels sessie is een éénmalige sessie van 60 min.

PILATES

MORE INFO SOON

Er is 1 les van 60 min. inbegrepen in de prijs.

EXCURSIES

MORE INFO SOON

Er zijn 2 namiddagexcursies inbegrepen in de prijs.

In juni 2022 reis ik zelf naar deze plek om te 'voelen' welke mooie plekken er het beste matchen met deze retreat.

WOMEN RETREAT SPAIN

How to get there...

VLIEGTUIG

Je kan vliegen vanuit Brussel naar Alicante. Ryanair vliegt vanaf 66 euro heen en terug. De villa ligt op een uurtje rijden van Alicante. Het luchthavenvervoer is niet inbegrepen in de prijs maar mocht je met het vliegtuig komen, probeer ik te regelen dat jullie samen kunnen rijden (shuttle) zodanig dat het iets voordeliger wordt voor jullie.

Laat me jullie vluchten tijdig weten en ik zorg hiervoor.





WOMEN RETREAT SPAIN

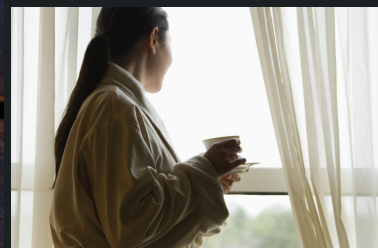
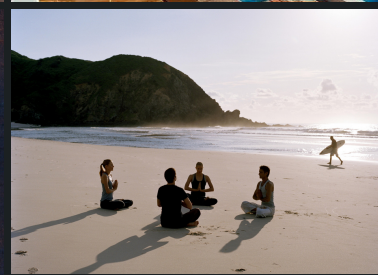
ONS TEAM

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.







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



RESERVERINGSBELEID

Bij annulatie vóór 28/06 krijg je het volledige bedrag terug - 50 euro reservatiekost.

Annulatie na 28/06 - 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 we niet naar Spanje mogen reizen dan wordt de retreat verplaatst naar een ander moment en krijg je een voucher.



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 'STALEN'.

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

WOMEN RETREAT SPAIN



MEER INFO:
WWW.UNLOCKEDYOGA.BE