

Retreat Week

20 – 26 april 2024

met Angelo, Hélène en Theo
in la Douce France



Domaine de
Montsalvy

Ga eens *van de gebaande paden af*, dompel je onder in de *natuur* en geniet van de *prachtige omgeving*

Deze week is een kans om alle stress en druk van je af te zetten en *los te laten*

Een kans om te *ontspannen*, *terug te keren naar jezelf* en te ontdekken hoe je (nog) meer uit het leven kunt halen

De trainers

Hélène

Auteur van het boek: 'Dankzij Dorian, over de grens', waarin zij de drie hoofdthema's Spiritualiteit, het Leven vroeger en nu en Emigratie met elkaar verweeft.

Door haar 'nieuwe' leven te midden van de oerbossen van de Franse Lot is ze zich nog meer dan ooit bewust van het belang van een natuurlijke levensstijl en probeert deze dan ook zo veel mogelijk in de praktijk te brengen en anderen te inspireren



Angelo

Ex topsporter en ondernemer. Nu schrijver, trainer en inspirator. Angelo wil mensen helpen het beste in henzelf te vinden en te manifesteren in het leven. Hij ziet een mooiere wereld voor zich waarbij mensen weer in hun kracht komen te staan en hun natuurlijke schoonheid belichamen



Theo

Verhuisde in 2006 met zijn gezin van Nederland naar Frankrijk. Dit deden ze met als motto: van iets minder 'hebben' naar iets meer 'zijn'. De methode die hij en Hélène toen gebruikten om hun levensprioriteiten te herschikken, hebben ze geoptimaliseerd tot de Levenslot methodiek die ze sindsdien binnen hun Life Strategy & Coaching activiteit gebruiken. Theo is ook Vedic Art teacher waarmee hij mensen helpt om, aan de hand van de 17 Vedic Art principes, spelenderwijze hun passie voor schilderen te (her-)ontdekken



PROGRAMMA RETREAT 20 - 26 april 2024

Deze week staat in het teken van de vier Oer-elementen:
AARDE, WATER, VUUR en LUCHT

Zaterdag 20-4

Vanaf 16:00	Aankomst & settelen in gîtes
19:00	Welkomst-tapas & kennismaken/verwachtingen uitspreken

Zondag 21-4

--	Zelf ontbijten
09:30	Bezoek aan de populaire Cazals-markt
12:30	Lunch ter plekke
15:00	Lezing Angelo gevolgd door Q&A
--	Zelf avondeten

Maandag 22-4

--	Zelf ontbijten
09:30 - 12:00	Interactieve workshop Hélène
12:30	Lunch op domein
14:30	Wandeling in de omringende bossen (AARDE) met meditatie onderweg
	Terug op domein jeu-de-boules-spel
	Samen avondmaaltijd bereiden Gezamenlijk avondeten

Dinsdag 23-4

--	Zelf ontbijten
09:00	Vertrek voor bezoek aan bedevaartsoord Rocamadour (LUCHT)
12:30	Lunch ter plekke
	Bezoek aan Les Gouffres de Padirac (AARDE)
	Terug naar domein en zelf avondeten

Woensdag 24-4

--	Zelf ontbijten
09:30-12:00	Lezing Angelo gevolgd door Q&A
12:30	Lunch op domein
14:30	Wandeling in natuurgebied Le Frau (AARDE)
	Terug op domein yogasessie
	Samen avondmaaltijd bereiden Gezamenlijk avondeten

Donderdag 25-4

--	Zelf ontbijten
09:30	Bezoek aan weekmarkt Domme (LUCHT)
12:30	Lunch ter plekke
14:30	Boottocht op de rivier Dordogne (WATER)
	Terug op domein aperitief Samen hapjes maken voor het gezamenlijk avondeten Namijmeren rond het vuur (VUUR) Evalueren afgelopen dagen

Vrijdag 26-4

Vertrek of verlenging en vrij in te vullen

Wat is inbegrepen:

- Verblijf in de gîte
- Linnengoed
- Vervoer naar de in het programma aangeduide plaatsen
- De in het programma aangegeven, door ons of samen, verzorgde maaltijden
- Boek 'Dankzij Dorien, over de grens', geschreven door Hélène Nijssen

Wat is niet inbegrepen:

- De heenreis naar Domaine de Montsalvy en de terugreis naar huis
- Eventuele consumpties, anders dan die bij de door ons verzorgde lunches of diners horen
- De maaltijden die voorafgegaan worden door het woordje 'Zelf'
- Eventuele uitstapjes buiten het beschreven programma



Aantal deelnemers

Om je privacy en comfort te garanderen is het maximum aantal deelnemers 12 à 15 (afhankelijk van evt. koppels). We hebben 6 ruime gîtes om je te voorzien van alles wat je nodig hebt

Data

De Retreat week vindt plaats van 20 tot 26 april 2024 (met de mogelijkheid om je verblijf te verlengen tegen meerprijs)

Prijs

€1295,- p.p.

De locatie

Domaine de Montsalvy ligt in de Lot, op slechts 15 minuten rijden van de Dordogne. Het landgoed is gelegen in 4 hectare bos, walnotenboomgaarden en tuinen en een ideale locatie om te genieten van wandelingen in de natuur. Het domein heeft verscheidene terrassen, een zwembad en een tennisbaan

Contact

Domaine de Montsalvy 46340

Dégagnac, France

tel. 0033 - (0)5 65 41 51 57

www.domaine-de-montsalvy.com

e-mail: info@domaine-de-montsalvy.com

