

De Dag voor Jou

Wellness mini-retraite | Top Alivio

woensdag 24 mei



Zoek de rust en warmte op en stap in de wereld van Wellness, Yoga & Ayurveda. Een dag helemaal in het teken van jezelf en tijd om naar binnen te keren en je te verbinden met o.a je ademhaling.

Ademhalen

Ademen is leven, leven is ademen. Je ademhaling wordt sterk beperkt door fysieke blokkades, vastzittende emoties en negatieve overtuigingen. Door bewuster en vollediger te ademen ontstaat er beweging in jouw zenuwstelsel wat zowel fysiek, mentaal als emotioneel meteen voelbaar is.

Deze dag heeft het echt allemaal: sauna, yoga, meditaties, transformational breathing maar ook diverse andere ademoefeningen, rituelen, massages, journalen of gewoon heerlijk luieren aan het zwembad.

Je gaat volledig ontspannen en boordevol inspiratie naar huis. Een dag vol met nieuwe inzichten, verdieping en nieuwe vriendschappen met gelijkgestemden.

Ik kan niet wachten om mijn kennis en passie met jullie te delen.

Ben jij erbij?

Wat kun je verwachten?

- Intenties zetten
- Meditaties
- Ademreis en ademhalingstechnieken
- Zachte yoga-oefeningen voor iedereen
- Oefeningen voor de spijsvertering
- Een natuurlijke bodyscrub met oranjebloesemwate
- Je leert jezelf een droogmassage (Garshana) te geven, ondersteund bij het ontgiften van het lichaam.
- Geleide opgietingen met zuiveringsritueel en honingmasker
- Een heerlijke lunch
- Leefstijltips, kruiden en voeding
- Ideaal voor een goede en beter nachtrust

Voor wie?

Speciaal voor iedereen die zich vrouw voelt

Praktische informatie

- Tijdens de meditatie en yoga draag je makkelijk zittende kleding.
- Je draagt een badjas, sarong, of lange jurk tijdens de rituelen en de opgieting.
- Lunch, thee en entree sauna zijn inbegrepen.

Datum: woensdag 24 mei

Tijd: 10.15 - 16.00

Locatie: Top Alivio Spa & Wellness, Heythuyserweg 1 in Horn

Begeleiding: Lachenta Leijendeckers

Uitwisseling: € 83,-