

## Verwendag voor Jou

Top Alivio | woensdag 4 juni



### Een dag voor jou, in alle rust.

De woensdagen bij Topalivio staan bekend als Vrouwendag. Een uitnodiging om jouw vrouw-zijn te vieren, in warmte en vertraging. Op deze dag organiseert CENS Holistisch huis een bijzonder retreat, speciaal voor vrouwen.

Een zachte, gedragen setting waarin jij mag landen, loslaten en weer thuiskomen bij jezelf. Lachenta begeleidt je met o.a. bodyscans, adem oefeningen, zachte meditaties en tension-release-oefeningen, lichaamswerk & breathwork. Allemaal gericht op zenuwstelselregulatie. Eenvoudige tools die je ook thuis kunt blijven inzetten.

Voor rust, verbinding en veerkracht.

Twee verzorgde opgietingen, afgestemd op de energie van de lente, ondersteunen je met de geuren van aromatherapie om spanning los te laten en nog dieper te ontspannen.

Met een zachte ademreis en soundhealing sluiten we deze dag liefdevol af zodat je afgestemd, verzacht en versterkt weer de wereld in stapt.

Tussendoor is er ruimte voor stilte, verbinding en rust. En staat er een lichte, liefdevol bereide lunch klaar: een heerlijke salade met een soepje.

### **Praktische informatie**

- Je draagt gemakkelijke kleding in de sauna en tijdens rituelen. Een extra set kleding kan dus handig zijn
- Je draagt een badjas, sarong, of lange jurk tijdens de rituelen en de opgieting.
- (half warme) Lunch, thee en entree sauna (gehele dag) zijn inbegrepen.

**Datum:** woensdag 4 juni

**Tijd:** 10.00 - 16.00

**Locatie:** Top Alivio Spa & Wellness, Heythuysenweg 1 in Horn

**Begeleiding:** Cens Holistisch Huis / Lachenta Leijendeckers

**Uitwisseling:** € 99,-

Aanmelden via [info@censstudio.nl](mailto:info@censstudio.nl)