

Wat mag je verwachten?

MINDFULNESS
*en Cultuuruitstapjes in
de regio "La Brenne"
met Kristel Ogiers*

GASTRONOMIE
*Genieten van de heerlijke
Franse keuken in diverse
restaurantjes*

Pittoreske, rustige dorpjes

*Huiselijke sfeer
in authentiek verblijf
Rust*

Kleine groep deelnemers



Contact:

Chrisje Hendrickx gsm 0032 499 254 744

Herman De Wit gsm 0032 475 579 812

Onze VISIE:

Omdat wij graag mensen samenbrengen,
organiseren wij een week rond het thema
MINDFULNESS & CULTUUR .

Hiervoor stellen we onze Franse langhoeve graag
ter beschikking.

De totale kostprijs voor deze week is een optelsom
van alle uitgaven (huur, restaurantbezoeken, ontbijt
en avondmaal, inkomgelden, begeleiding , lezingen,
energiekosten) en wordt gedeeld
door het aantal deelnemers.

De ervaring leert ons -om uit de kosten te komen-
dat de groep uit 10 deelnemers moet bestaan.

De berekende deelnameprijs per persoon is slechts
mogelijk als we ons richten op 2 personen per
slaapkamer. Singles kunnen een kamer delen
(afscheiding met paravent)

Themaweeke 2023

**MINDFULNESS
& CULTUUR**

'La Brenne'



Herman
En
Chrisje



PROGRAMMA

In het prachtige natuurgebied "La Brenne"

bevindt zich de gezellig gerenoveerde boerderij van Herman en Chrisje.

In de voormiddag verdiepen we ons in de wondere wereld van Mindfulness.

In de namiddag genieten we van allerlei activiteiten; een gedomst bezoek aan natuurgebied 'La Brenne', marktje, museum, wandelen in de omgeving...

Ook het gastronomische, de taal van koken en eten, komt elke dag op afwisselende en gezellige wijze aan bod.

Voor degenen die willen wordt 1 dagje voorbehouden als kookcursus.

Iedereen kan aan het programma vrijblijvend deelnemen.

Mindfulness is het bewustzijn dat voortkomt uit het opzettelijk aandacht geven aan het huidige moment, zonder oordeel. Het gaat erom dat je weet wat er in je hoofd omgaat - Jon Kabat-Zinn

- Misschien klinkt het voor sommigen als een wat zweverige soort meditatie maar niets is minder waar. Het is een Westerse benadering van Oosterse meditatie-praktijken en filosofieën.
- Het is heel erg populair bij rationele mensen met drukke banen
- Het helpt je om je minder te laten leiden door emoties.
- Het gaat erom je aanwezig te voelen in je lichaam en je ervan bewust te zijn wie je bent en wat je doet.
- Het helpt je om bewuster te leven en daardoor ook meer te genieten, gelukkiger te leven. Je leeft in het NU in plaats van je te laten afleiden door gedachten over verleden of toekomst.

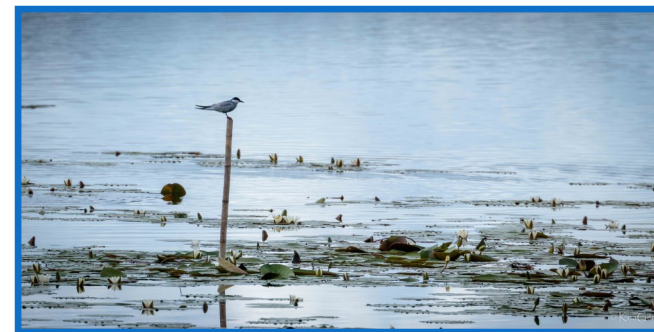
PRAKTISCH

Situering:

- Departement: Indre
gemeente: St-Hilaire-sur-Benaize
- Onze longère is gelegen in een klein gehucht "Fontigon" aan een doodlopende weg.
- Gelegen op 25 m van de ingang van het bos
op 400 m van de rivier de 'Benaize'.
- Regio: natuur,-en vogelreservaat van de 'Brenne' d.i. 'het land van de duizend meren'.
- Afstand: +/- 665km van Antwerpen.
- Gemakkelijk te bereiken in 1 dag.
Wij zijn ook bereikbaar met de trein (Chateauroux) of met de TGV (rechtstreeks tot in Poitiers+ bus tot Le Blanc) of afspreken met andere reizigers.

Kostprijs—data—deelnemen:

- week 1: 19/03/2023 t.e.m. 25/03/2023
week 2: 09/04/2023 t.e.m. 15/04/2023
- **Deelnameprijs: € 795 /persoon**
betalen 2 maanden vóór vertrek.
Inbegrepen: elke dag ontbijt + avond broodmaaltijd, 4 x restaurantbezoek, overnachting, dranken bij de maaltijd (2 glazen wijn). Begeleiding door therapeute.
- Niet inbegrepen: heen- en terugreis, laken - handdoekpakket, extra dranken buiten maaltijd, facultatieve entrées, fietsverhuur, kano, eventuele restaurantmaaltijd op vrije dag
- Na inschrijving ontvangt u verdere info en datum van 1ste ontmoetingsmomentje.



MEER WETEN

Foto's, inschrijven, voorwaarden, reisweg, praktisch, enz....over ons verblijf bevragen via :

herman.de.wit@telenet.be

U krijgt dan alle nodige info toegestuurd.

Info over mindfulness van Kristel Ogiers:

www.zinnebeeld.be

De Brenne:

www.parc-naturel-brenne.fr

Foto's instagram:

www.instagram.com/fou.de.brenne



Kristel Ogiers