

Healing Day Retreat

Ontspan, Reset & Herlaad

Gegeven door Mireille Claes en geïnspireerd door haar 1000 uur opleiding bij Aruna Yoga Life onder Nicky Foreman en als gecertificeerd TRE provider, deelt ze oefeningen en technieken die voor haar persoonlijk diepgaand zijn geweest, en die ze nu met veel plezier en zorg overdraagt. Deze retreat biedt een unieke combinatie van energie, heling, lichaamsbewustzijn en integratie, toegankelijk voor alle niveaus.

Voormiddag: Dynamische Yoga. Energie, Loslaten & Heling

10:00 – 13:00 | Max. 12 deelnemers | €85 p.p.

Begin je dag met een dynamische en transformerende yogasessie.

Tijdens deze drie uur durende voormiddag werken we met krachtige beweging, lichaamsbewustzijn en subtiele energetische oefeningen om oude spanningen, blokkades en alles wat niet langer dient los te laten.

Je komt in contact met je innerlijke energie, ervaart vitaliteit en kracht in je lichaam, en creëert ruimte voor heling en persoonlijke transformatie. Naast fysieke dynamiek is er ook ruimte voor introspectie en integratie, zodat lichaam en geest volledig in balans komen.

Deze sessie wordt begeleid in een veilige en ondersteunende omgeving, waarbij iedereen kan bewegen en ervaren wat voor hen passend voelt. De oefeningen variëren in intensiteit zodat zowel beginners als gevorderden kunnen deelnemen en verdieping vinden in lichaamsbewustzijn, energie en innerlijke aanwezigheid.

Optioneel met lunch, prijs exclusief 20€

Namiddag: Somatic Yoga & TRE – Reset & Restore

14:00 – 17:00 | Max. 12 deelnemers | €85 p.p.

Neem de tijd om jezelf volledig te resetten tijdens de namiddag van onze Healing Day Retreat.

In deze drie uur durende sessie combineren we somatic yoga, TRE (Tension & Trauma Release Exercises) en integratie-oefeningen om spanning los te laten, je lichaam weer te voelen en je energie in balans te brengen.

Je ervaart hoe het is om diep contact te maken met je lichaam, volledig aanwezig te zijn in jezelf en subtiel te voelen wat jouw lichaam en geest nodig hebben. Door aandacht voor lichaamsbewustzijn, intuïtieve beweging en integratie ervaar je hoe spanning loslaat en je energie vernieuwt.

De sessie is toegankelijk voor alle niveaus, maar biedt ook verdieping voor wie verder wil gaan.

LOCATIE

GREEN D&A
Hulshoutsesteenweg 50
2222, Itegem

WANNEER

28 maart 2026

voormiddag 10-13u
en/of
namiddag 14-17u

INSCHRIJVEN

Inschrijven / info : Mireille Claes
Tel. + 32 479 70 05 36

PRIJS :

voormiddag van 10u - 13u : 85 €/pp
middag lunch : 20€/pp
namiddag van 14u - 17u : 85€/pp

Volledige dag optie

Boek voormiddag + namiddag aaneensluitend voor een complete retreat ervaring: een dag van beweging, heling en integratie, inclusief ruimte

