Regio Valencia, Spanje

MINDFULNESS RETREAT
27 maart-1 april 2020

- 5 dagen verblijf op casa rural Refugio Marnes
- Een unieke, rustgevende omgeving
- Gecertificeerde mindfulness trainer
- Kosten € 695,-

Aanmelden of meer info?

Mail suzan.grootscholten@gmail.com of www.mindtreat.org/retreat

Mindfulness zweverig? Enorm down-to-earth juist!
Minder piekeren, bewuster kiezen en effectiever werken door de bewustwording van je gedachten, emoties en lichaam. Geen stress en hectiek, maar rust en balans. Het programma wordt verzorgd door Suzan Grootscholten, een ervaren mindfulness trainer en is geschikt als je wilt kennismaken met mindfulness, maar ook als je je wilt verdiepen of gewoon wilt opladen.

Praktische informatie

- Aankomst op locatie: vrijdag 27 maart - 19.00 uur welkomstdiner
- Programma: zaterdag 28 maart t/m woensdag 1 april
- Van 10.00 tot 13.00 mindfulness onder begeleiding van Suzan
- De groep bestaat uit 8-10 deelnemers
- De locatie Refugio Marnes is ecovriendelijk & geheel zelfvoorzienend

Naast het ochtendprogramma wordt optioneel een middagprogramma aangeboden. Daarbij kun je denken aan (stilte) wandelingen en workshops. Ook is het mogelijk om een persoonlijk coachgesprek aan te vragen waarbij je al wandelend met een ervaren Nederlands sprekende coach de natuur ingaat.

Er zijn vijf nachten verblijf inbegrepen op basis van een luxe tweepersoons kamer en volpension. Dagelijks wordt gezorgd voor een gezond en (h)eerlijk ontbijt, lunch en diner. Dieetwensen worden van tevoren geïnventariseerd. Bijboeken van een extra nacht is mogelijk voor € 85,-.

Vliegtickets, autohuur, openbaar vervoer en een persoonlijk coachgesprek zijn niet bij de prijs inbegrepen. De locatie is bereikbaar vanaf luchthaven Alicante (98km) of luchthaven Valencia (134km). Kies je voor openbaar vervoer, dan kun je gebruiken maken van de pick-up service van Benissa naar de locatie.

Aanmelden of meer info?

Mail suzan.grootscholten@gmail.com of www.mindtreat.org/retreat

Facebook Mindful Vakantie Vieren

www.refugiomarnes.com