

### **Verbindings-5-daagse**

Gedurende 5 dagen zul je in een serene sfeer ondergedompeld worden in verbondenheid. Je beleeft weer hoe je je eigen leven krachtig richting kan geven vanuit je eigen stevige basis. Dankzij een combinatie van workshops, lichaamsbeweging, mindfulness en meditatie. Je fysieke, mentale, emotionele en spirituele lichaam zullen elkaar weer beter vertrouwen. Ze leren weer beter luisteren naar elkaar. Je leert weer contact te maken met je buikgevoel, je intuïtie.

*Fysieke* lichaam: gezonde voeding, dagelijks wandelen, ademhalingsoefeningen, rust

*Mentale* lichaam: workshops vertrouwen, opbouwen zelfvertrouwen en eigenwaarde, overtuigingen, relativiseringsvermogen, de kracht van de gedachte

*Emotionele* lichaam: meditatie, mindfulness en visualisatieoefeningen

*Spirituele* lichaam: trouw blijven aan jezelf door te leren luisteren naar de stilte in jezelf en de natuur, intuïtie en de sterren. We gaan in verwondering.

Dit alles in een luchtige, ongedwongen sfeer zodat je weer beter leert te relativiseren en de grootsheid en schoonheid van het leven weer kan zien.

Gedurende deze 5 dagen coacht en begeleidt Brigitte Buyls, psycholoog, je naar je nieuwe evenwicht en verbondenheid. De groep bestaat uit maximum 12 personen.

La Ferme du Bois-le-Comte is een domein van 10 hectare in de buurt van de abdij van Orval.

De coaching, workshop of rust zullen doorgaan bij oa het labyrint bij de oude eik, de weides met paarden, de natuurlijke tuinen, de boomgaard of de wandelpaden in de omgeving. De maaltijden zijn vegetarisch met seizoensgroenten uit de eigen moestuin.

#### **Programma**

8.30 h ontbijt

12.30 h lunch

18.30 h diner

De workshops, lichaams oefeningen, wandeling, stiltes, verbindingsmomenten, mindfulness, meditatie, visualisatie, sterren kijken, ... vinden doorlopend plaats en kunnen dagelijks van tijdstip verschillen.

## **Lokatie**

La Ferme du Bois-le-Comte : <https://boislecomte.be/>

Rust, ruimte, pure natuur. Het landgoed op 10 hectare waarvan een gedeelte natuurgebied, is geheel tot onze beschikking gedurende 5 dagen. De stilte is er hoorbaar en de sterren stralen helderder, de zuivere zuurstofrijke lucht vult onze longen. Het is een stralingsarme omgeving waar we vegetarische maaltijden met seizoensgebonden groenten krijgen.

Voor foto's of ander beeldmateriaal verwijst ik jullie graag door naar hun website.

## **Kostprijs**

Inbegrepen:

- Verblijf op basis van volpension van 15-19/9/2024 in La Ferme du Bois-le-Comte : ontbijt, lunch, diner en gezonde snacks
- Water en warme dranken
- Toeristentaks
- Beddengoed en linnen
- Alle workshops, lichaams oefeningen en meditatie
- Retreat obv familie of 2-persoonskamer : 1250 €
- Retreat obv 1-persoonskamer: 1450 €
- Ontmoetingsmoment voor de retreat in omgeving van Brugge
- Terugkommoment na de retreat

Niet inbegrepen:

- transfer van en naar La Ferme du Bois-le-Comte
- carpooling wordt aanbevolen
- alcoholische dranken

## Praktische regelingen

### Inschrijving

Je stuurt een mail of whatsapp naar Brigitte met bevestiging deelname en je stort het voorschotbedrag. Dan pas ben je definitief ingeschreven en ben je verdere deelnamekosten verschuldigd. [info@brigittebuyls.be](mailto:info@brigittebuyls.be) GSM 0474 87 61 14

- Bij het annuleren van de retreat door de cursist, geschiedt geen terugbetaling.
- Indien de retreat niet kan doorgaan, blijft het reeds betaalde bedrag gedurende één jaar, te rekenen vanaf de einddatum van de betreffende geannuleerde retreat, in de vorm van een voucher, geldig.
- Deze voucher kan ingezet worden voor een gelijkaardige retreat van Brigitte of voor workshops en coaching.
- Enkel het Belgisch recht is van toepassing en de rechtbanken te Brugge zijn uitsluitend bevoegd.

### Organisator

Brigitte Buyls: Psycholoog, astroloog, master in the Light Body



[www.brigittebuyls.be](http://www.brigittebuyls.be)

### Betalingsinfo

De totale bijdrage is afhankelijk van de kamerkeuze die je maakt (zie hierboven). Gelieve bij inschrijving het bedrag van **650 €** te storten op rekeningnummer **BE35 0016 3738 3137** van Brigitte Buyls met de mededeling: **Je naam –Voorschot - Orval 2024**. Enkel wanneer dit bedrag op de rekening staat, ben je officieel ingeschreven.

Het resterende bedrag zijnde **600 € of 800 €** (afhankelijk van je kamerkeuze) zie ik graag ten laatste **op 30 juni 2024** op rekeningnummer **BE35 0016 3738 3137** van Brigitte Buyls met de mededeling: **Je naam - Saldo - Orval 2024**.

Ondernemers kunnen een factuur ontvangen.

### **Algemene voorwaarden**

- De cursist is en blijft volledig verantwoordelijk en aansprakelijk voor zijn/haar handelingen in de opleiding, de coaching (groep/persoonlijk), lichaams oefeningen, meditatie, wandelingen en neemt deel op eigen verantwoordelijkheid. Brigitte zal derhalve, behoudens opzet of zware fout, nooit aansprakelijk kunnen gesteld worden voor welke beweerde schade ook.
- Behoudens andere vermelding is voor deelname aan de cursus geen speciaal niveau van vooropleiding, psychische of fysieke conditie vereist. De cursist zal, ingeval van twijfel over zijn fysieke of psychische conditie, zelf de eigen arts raadplegen en om advies vragen. De cursist zal de lesgever vooraf schriftelijk verwittigen van elk gemaakt voorbehoud.
- Brigitte is gerechtigd om de deelnemer, die om welke reden dan ook de groepsactiviteit structureel belemmert, verdere deelname aan de activiteiten te ontzeggen.
- Je doet beroep op je eigen verzekeringen bij de mutualiteit bij ziekte of ongeval tijdens de retreat.

Ik kijk er naar uit om jullie te mogen ontvangen en begeleiden op de verbindings-5-daagse.

Warme groet, Brigitte