

### **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, yoga, 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: yoga, dagelijks wandelen naar strand (1km berg op en af)  
*Mentale* lichaam: workshops veerkracht, opbouwen zelfvertrouwen en eigenwaarde  
*Emotionele* lichaam: meditatie, mindfulness en verbinding maken  
*Spirituele* lichaam: trouw blijven aan jezelf door te leren luisteren naar de stilte.

Dit alles in een luchtige, ongedwongen sfeer zodat je weer beter leert te relativeren en de grootsheid en schoonheid van het leven weer kan zien. Gedurende deze 5 dagen coacht en begeleidt Brigitte Buyls je naar je nieuwe evenwicht. De yoga geeft ze uit handen aan een vertrouweling nl yogateacher Katleen Van Acoleyen. De groep bestaat uit maximum 12 personen.

De gastheren Jelle en Justin zijn foodies. Ze werken met lokale en organische producten. Hiermee toveren zo gevarieerde maaltijden op ons bord. Laat me bij inschrijving weten of je bepaalde voorkeuren hebt.

#### **Programma**

8.00 h Yoga

9.00 h ontbijt

10 h – 13 h workshops veerkracht

13.15 h lunch

16 h wandeling richting strand: mindfulness, meditatie, visualisatie

19.30 h diner

## Lokatie

Casa Paco D'Ilhas : <https://casapacodilhas.com/>

De workshops en yoga gaan door in een mooie yoga shala, de 2 buitenterrassen of knusse hoekjes in de tuin met exclusief gebruik voor ons zodat je in volle stilte en vertrouwen kan focussen op verbinding maken met jezelf en je intuïtie. Het strand is op ongeveer een 1 km afstand. We zullen ten volle gebruik maken van deze prachtige natuur en haar inspirerende kracht en zuivering.



## Kostprijs

Inbegrepen:

- Verblijf op basis van volpension van 12-16/9/2022 in Casa Paco D'Ilhas : ontbijt, lunch, diner en gezonde snacks
- alle workshops, yoga en meditatie
- retreat obv familie of 2-persoonskamer : 1450 €
- retreat obv 1-persoonskamer: 1540 € (uitverkocht)

Niet ingegrepen:

- Vliegtuigticket België – Lissabon
- transfer van en naar luchthaven (taxi delen: 55 €/rit)
- alcoholische dranken

## Praktische regelingen

### Inschrijving

Je stuurt een mail 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)

- 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.

### Boeken vlucht

Om zeker te zijn van je vlucht, boek je best zo snel als mogelijk na je inschrijving. Indien je samen met mij wil vliegen, vind je hier mijn vluchtgegevens :

*Heenvlucht* Brussel airlines: maandag 12 september om 9h20 Brussel – Lissabon  
*terugvlucht*: Brussel airlines: vrijdag 16 september om 19h55 Lissabon – Brussel

Je boekt zelf bij Brussels Airlines. Het kan interessant zijn om te betalen met een creditcard. Op die manier kan je evt gebruik maken van de reisverzekering die verbonden is aan je kaart. Vraag bij je bank na waar je al dan niet recht op hebt. Je bepaalt zelf of je een extra annulatie- en/of reisverzekering wil nemen voor je vliegtuigticket.

## Lesgevers

Brigitte Buyls: Organisatie, workshops, meditatie, visualisaties en mindfulness.



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

Katleen Van Acoleyen: Yogateacher, ademhalingsoefeningen



## Betalingsinfo

De totale bijdrage is afhankelijk van de kamerkeuze die je maakt (zie hierboven).

Gelieve **bij inschrijving** het bedrag van **725 €** te storten op rekeningnummer **BE35 0016 3738 3137** van Brigitte Buyls met de mededeling: **Je naam –Voorschot - Portugal 2022.**

**Enkel wanneer dit bedrag op de rekening staat, ben je officieel ingeschreven.**

Het resterende bedrag zijnde **725 € of 815 €** (afhankelijk van je kamerkeuze) zie ik graag ten laatste **op 30 juni 2022** op rekeningnummer **BE35 0016 3738 3137** van Brigitte Buyls met de mededeling: **Je naam - Saldo - Portugal 2022.**

## **Algemene voorwaarden**

- De cursist is en blijft volledig verantwoordelijk en aansprakelijk voor zijn/haar handelingen in de opleiding, persoonlijke sessie, yoga sessie, meditatieworkshop, vakantieworkshop en neemt deel op eigen verantwoordelijkheid. Brigitte en Katleen zullen 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 of Katleen zijn 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.

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

Warme groet, Brigitte en Katleen