# Yoga Retreat

24 juni – 1 juli 2023

Uniek 8 daags retreat op Aimée Porcher!

Met thema
'van je hoofd naar je hart'

In deze prachtige week, op deze prachtige plek, nodigen we je uit om tot rust te komen. Fijne yoga en meditatie te beoefenen, te genieten van het heerlijke eten en de mooie natuur, te zijn met wat er is, verbinding te zoeken als je daar behoefte aan hebt, de diepte in te gaan als je dat wil en er ruimte voor hebt en je leven in Nederland even te laten voor wat het is.

***Kortom; een week volop genieten en de reis aan te gaan van je hoofd naar je hart!***

Tijdens dit retreat komen diverse stijlen yoga aan bod: Hatha, Hatha flow, Vinyasa, Yin, Yin Yang of Yog Nidra. Enige yoga-ervaring is handig, bij twijfel kan je altijd even contact met ons opnemen. Wil je meer weten over de diverse stijlen? Ook dan kan je ons altijd berichten! Elke yoga practice of meditatie heeft een eigen onderwerp maar samen vormen ze een reis van je hoofd naar je hart.
Naast serieuze yoga-lessen en meditaties zullen we samen ook lol maken, het is tenslotte een verwenweek; daar hoort plezier ook bij!
Wil je gewoon fijne yoga lessen volgen zonder de diepte in te gaan? Dat kan ook.
We vragen elke deelnemer een korte vragenlijst in te vullen voorafgaand aan het retreat, zodat wij op de hoogte zijn van eventuele blessures, wensen of bijzonderheden. Om te garanderen dat iedereen de aandacht krijgt die hij of zij verdient, zal de groep niet groter zijn dan 20 deelnemers.

Elke ochtend zijn de yogalessen exclusief voor de deelnamers van ons retreat met aansluitend een fijn ontbijt. De yoga die in de avond of middag wordt gegeven dit is zo 3 keer in deze week) zullen vrij toegangelijk zijn voor iedereen die bij Aimée Porcher kampeert.

Naast de yogalessen en het fijne eten, kun je natuurlijk ook genieten van alles wat Aimée te bieden heeft. Je kan gebruik maken van de rivier, fijne wandelingen maken, lekker zwemmen in het meertje of in je hangmat luieren in je vrije uurtjes. Daarnaast kan je ervoor kiezen te kamperen, je kan je eigen tentje of ander kampeermiddel meenemen, een safaritent of een huisje boeken.

**Ga jij mee op reis van je hoofd naar je hart? Boek nu!**

## Wie ben ik?

*Ik ben Milou Huisman,*
*yoga docente en (mede)eigenaar van Aimée Porcher.*

"Adem diep in en lang uit". Dit is wat je mij regelmatig zal horen zeggen tijdens mijn lessen. Vaak vergeten we even te ademen als iets lastig is of als er een emotie voorbij komt. Ga je bij jezelf maar eens na; als je je heel erg concentreert of stress ervaart zit je adem hoog in je borst of houd je hem zelf in. Door je adem in te houden zet je alles op slot en het tegenovergestelde zoeken we in yoga. De energie en warmte moet stromen en dus ook de adem. Als het lastig wordt zal ik juist benadrukken vooral te blijven ademen, dit helpt je te ankeren in het hier en nu.
In mijn lessen staat debuik ademhaling centraal. Ik leer je diep te ademen met een aantal technieken en zal je hier dus regelmatig aan helpen herinneren tijdens het beoefenen van yoga.

Ikzelf ben in 2019 yoga docente geworden, toen heb ik de 200 uur voltooid. Sindsdien heb ik de verdiepingsopleidingen 50 uur Yin en 50 uur Yoga Nidra gevolgd.

Ik deed mijn opleiding vooral om mijn eigen yoga practice en kennis te verdiepen. Toen bleek ineens, tijdens het oefenen van het lesgeven, dat ik het lesgeven heel erg leuk vond!
Mijn natuurlijke rust neemt anderen mee in de rust en creëert een veilige omgeving voor iedereen in de les.
Daarentegen hou ik ervan mijn leerlingen uit te dagen en zal ik je uitnodigen je grenzen te leren kennen en af en toe uit je comfortzone te stappen! Dat kan super leerzaam zijn en je andere inzichten over jezelf geven; dat is ook yoga.

## Wat zeggen anderen over mijn lessen?

*"Afgelopen zomer volgde ik meerdere lessen bij Milou. Ik had nog niet zo veel ervaring met yoga. Des te leuker dat Milou verschillende vormen van yoga geeft, zodat ik kon ontdekken wat bij me past en waar mijn uitdaging ligt. Milou heeft een prettige stem, straalt rust uit, geeft duidelijke uitleg en past zo nodig de oefeningen of houding aan waardoor er persoonlijke aandacht is. De lessen zijn niet zweverig, maar laagdrempelig. Een fijne combi van aandacht voor kracht, lenigheid, balans, focus en ademhaling. Door Milou ben ik toch wel een beetje fan geworden van yoga! :)"*

*"Milou heeft een rustige manier van les geven waarin acceptatie en overgave, van hoe jij bent en hoe de beoefening gaat, centraal staat. Hierdoor kunnen mensen met verschillende mate van ervaring meedoen. Tijdens de lessen wordt ruimte geboden om uitdagingen aan te gaan, met jezelf of met een houding. Milou stelt zich open en gelijkwaardig op richting haar deelnemers, wat voor een prettige sfeer zorgt waar je de ruimte kan ervaren om te zijn zoals je bent. Tenslotte is er een prettige balans tussen inspanning en ontspanning, tussen focus op ademhaling en focus op houdingen en tussen instructies en stilte."*

*"Milou haar manier van lesgeven voelt voor mij heel vertrouwt. Ze heeft veel rust in haar les, maar daagt je tegelijkertijd ook uit. Milou creëert een veilige sfeer. Het was een mooie yoga ervaring. Dankje wel Milou!"*

Op mijn website vind je meer info over mijn lessen en krijg je een sfeerimpressie. Je kan ook bij vragen altijd contact met mij opnemen!

www.vanjehoofdnaarjehart.com

**Wat is inclusief in dit 8-daagse Retreat?**

- Een fijne opening en afsluiting aan het begin en einde van het retreat
- Bij aankomst een heerlijk welkomstdrankje uit de streek
- 6x ochtend yogalessen van 90-120 minuten
- 3x middag of avond yoga lessen van 90-120 minuten
(de lessen zijn ***verplicht gekleed***)
- 7x overnachting in je eigen tentje/caravan/camper, een safaritent of huisje
- 7 dagen gebruik van alle yoga props (matten, riemen, blokken, dekens en bolsters)
- 6x ontbijt incl koffie/thee, zo 25 juni t/m vr 30 juni
- 2x een 3 gangen diner (zaterdag 24 juni en vrijdag 30 juni)
- Gebruik van alle facilititen van Aimée, zoals het meertje en de rivier
- 3x in deze week de mogelijkheid om gebruik te maken van onze heerlijke sauna
- Een groep van maximaal 20 deelnemers
- Cursusmateriaal

**Wat is exclusief?**

- Ontbijt op dag van vertrek zaterdag 2 juli
- Lunch
- Diner op de dagen zondag 25 juni tot en met donderdag 29 juni
- Drankjes door de dag heen en bij het diner
- De heen- en weerreis naar Frankrijk
(te bereiken met de auto of de trein, 950 km)
- Eventuele overige activiteiten
- Reis- en annuleringsverzekering

*OPTIONEEL en op basis van aanbod:*

- Transfer van en naar het treinstation in Uzerche
- 2x een tekenworkshop van Josée
klik hier voor info
- 1x een ademworkshop van Marleen
klik hier voor info

**Ook als je gewoon bij Aimée komt kamperen kan je gebruik maken van de extra yoga lessen deze week! Er zullen minimaal 3 extra lessen worden gegeven in deze week, in de middag of avond. Dit wordt tzt gepland.**

**Retreat + 7 nachten verblijf in je eigen kampeermiddel op een fijne kampeerplek**
**€550**

**Klik en boek nu!**