

- 18.00 uur Eten
- 19.30 uur Een passieve geleide meditatie over de Kundalini-energie met een inleiding met Kashmir Yoga.
- 20.30 uur Koffie/thee pauze.
- 21.00 uur Gesprek over non-dualiteit. (inleiding in Advaita Vedanta)
- 22.30 uur Gezamenlijke dagafsluiting.

Dag 3 Stilte in actie en ontspanning

- 06.00 uur Stiltemeditatie.
- 07.30 uur Pauze
- 08.00 uur Ontbijt
- 09.00 uur Een korte uitleg met wat theorie en een inleiding via een Powerpoint presentatie.
- 09.30 uur Een staand meditatief actief deel wat bestaat uit/afkomstig uit de no dimensions meditatie
- 10.45 uur Koffie/thee pauze
- 11.15 uur Aansluitend een zittend meditatief deel dat bestaat uit een combinatie van geleide meditatie en Pranayama Yoga.
- 12.30 uur Lunch
- 13.30 uur Afsluitende geleide hartmeditatie met een inleiding uit de Kashmir Yoga.
- 14.30 uur Afsluitend gesprek
- 15.00 uur Koffie/thee en daarna naar huis

Routebeschrijving

Centre Buirefontaine ligt in het dorp Aubenton, op de rand van de Franse Ardennen in de streek Thiérache. De dichtstbijzijnde stad is Hirson, ongeveer 15 kilometer van Aubenton. Charleville-Mezières ligt ongeveer 40 kilometer naar het oosten, Laon ongeveer 55 kilometer naar het zuiden en Reims nog ongeveer 20 kilometer verder naar het zuiden.

Vanaf de grens bij Breda (ongeveer 2,5 uur) rijdt u via Antwerpen, dan de E19 (Mechelen) naar Brussel. Via de oosting (Waterloo, kortste weg) of de westing (E 19 volgen) richting Charleroi. Dan via de A54 naar Charleroi en vanaf daar Phillipville volgen (N5).

Vanuit Limburg

Rijdt u via Maastricht, Luik en Namur langs de Maas naar Dinant en dan richting Phillipville. Na Phillipville volgt u Couvin, Chimay en dan Hirson.

Eenmaal de grens over komt u na ongeveer 10 km bij een eerste rotonde, hier gaat u rechtdoor en de tweede rotonde driekwart richting Aubenton, na ongeveer 10 km afslag rechts naar Aubenton. U rijdt door tot de Gendarmerie en slaat daar rechtsaf en de eerste weer rechts. Langs dit kleine weggetje vindt u Centre Buirefontaine.

Adresgegevens voor de thuisblijvers

Centre Buirefontaine
 4 Hameau de Buirefontaine
 02500 Aubenton, Frankrijk
 T + 33 323 97 8536
 E info@buirefontaine.nl W www.buirefontaine.nl



Meditatie Drie daagse Workshop in Frankrijk

Gewoon even heerlijk
 een weekend ontspannen!
 Een weekend voor mezelf!



Paterstraat 44
 5275 AJ Den Dungen
 T 073-5942087
 E info@namaste.nl

De docent

De begeleiding zal geschieden door dhr. Rini van Vught. Rini heeft al sinds 1979 een praktijk in alternatieve geneeswijze en heeft een complementair zorgcentrum opgericht in diverse geneeswijzen te Den Dungen. Hij is werkzaam in allerlei methodieken van magnetiseren tot vele vormen van masseren. Hij geeft daarnaast ook les op verschillende gebieden: Advaita Vedanta wat betekent de leer van non-dualiteit, diverse vormen van Yoga en diverse meditatietechnieken, zelfontplooiingscursussen via magnetiseren en Reiki en massage cursussen voor leken. Daarnaast verzorgde hij ook de vakopleidingen voor stralingsdeskundige therapeuten, en de basiskennis cursus voor alle energetische behandelingen. De nieuwste workshop gaat over Alles is, en is gebaseerd op non-dualiteit. (zie website)



Kosten, duur en locatie

Waar

De retraite wordt gegeven in een prachtige verbouwde boerderij vooraan in Frankrijk. Chantal Kramer en René Bijman hebben daar samen een spiritueel centrum geopend. "Centre Buirefontaine" is een plaats om er gewoon even helemaal uit te zijn in de stilte bij je Zelf, het groen en de vogels om je heen.



Centre Buirefontaine

Vanwege de rustgevende energie en de ruimte en de prachtige omgeving is Buirefontaine zeer geschikt voor deze retraite. Ook de goede vegetarische keuken en de mooie zalen maken dit alles tot één geheel.



De kosten en reserveringen

De kosten van de workshop zijn € 185,- pp. De kosten voor tweepersoons kamers, logies en volpension inclusief lakenpakket zijn € 130,- pp. Als je wilt dat ik dat centraal voor je regel vermeldt dan: meditatie voor beginners + verblijf, en maak in totaal € 315,- over. Voor een eenpersoons kamer komt er € 30,- extra bij. Let op, er zijn slechts 5 eenpersoonskamers beschikbaar. De data van betaling bij de bank zijn dan bepalend. Of: De datum van betaling bij de bank is dan bepalend.

Aanmelding

Een reservering is definitief en bindend op de datum dat het bedrag op rekeningnummer 112942873 t.n.v. Praktijk Alternatieve Geneeswijze te Den Dungen staat, of als er een ondertekend inschrijfformulier is ingevuld en ontvangen.

Bij annulering

Na aanmelding gelden de volgende regels: Bij annulering tot 2 maanden voor de begindatum wordt 10% berekend. Bij annulering tot 1 maand voor de begindatum wordt 25% berekend. Bij annulering tot 2 weken voor de begindatum wordt 50% berekend. Bij annulering later dan 2 weken voor de begindatum wordt het hele bedrag berekend. Bij tussentijdse onderbrekingen wordt alles in rekening gebracht.

Het programma

Elke dag bestaat uit een PowerPoint presentatie waarin ook diverse filmfragmenten worden getoond.

Dag 1 Visuele meditatie

Gehele ochtend mogelijkheid van aankomst

12.30 uur Gezamenlijke lunch

13.30 uur Begroeting en een korte uitleg met wat theorie

en inleiding via een Powerpoint presentatie.

14.30 uur Een staand meditatief, redelijk actief deel, dat bestaat uit rek- en strekoefeningen gerelateerd aan Hatha Yoga.

15.00 uur Koffie/thee pauze

15.30 uur Een zittend meditatief deel dat bestaat uit een combinatie van geleide meditatie en Pranayama Yoga.

17.00 uur Afgelopen/Einde meditatie/yoga

18.00 uur Eten

19.30 uur Een passieve audiovisuele geleide meditatie met een inleiding met Kashmir Yoga.

20.45 uur Koffie/thee pauze.

21.15 uur Gesprek over non-dualiteit. (inleiding in Advaita Vedante)

22.30 uur Gezamenlijke dagafsluiting.

Dag 2 Meditatie en de ademhaling

06.00 uur Stiltemeditatie.

07.30 uur Pauze

08.00 uur Ontbijt

09.00 uur Een korte uitleg met wat theorie en inleiding via een Powerpoint presentatie.

09.30 uur Een staand meditatief, redelijk actief deel, dat bestaat uit rek- en strekoefeningen Namasté Yoga.

10.45 uur Thee/koffie

11.15 uur Aansluitend een zittend meditatief deel dat bestaat uit een combinatie van geleide meditatie en Pranayama Yoga

12.30 uur Lunch, daarna gehele dag vrij tot 18.00 uur

15.00 uur Mogelijkheid voor Koffie/thee

Inschrijfformulier meditatieweekend

Voor actuele data kijk op de website:
www.alternatievegeneeswijze.com

Naam _____

Adres _____

Postcode _____

Woonplaats _____

Telefoon _____

Geboortedatum _____

E-mail _____

Ik wil boeken met verblijf Ja / Nee

Ik wil een éénpersoonskamer en betaal € 30,00 extra Ja / Nee

Ik heb het bedrag van € _____ overgemaakt op rekening nummer 112942873 t.n.v. Praktijk Alternatieve Geneeswijze te Den Dungen. Ik verklaar kennis te hebben genomen van, en het geheel eens te zijn met de annuleringsregeling

Datum _____

Handtekening _____

Bezoek onze website: www.alternatievegeneeswijze.com

Per e-mail naar: pag.rini@home.nl

Als u nog vragen heeft, bel gerust, tel 073-5942087

Hopende u voldoende te hebben ingelicht.