

(Innerlijke) Reis - Zuid-Frankrijk
21 tem 28 aug 2021

Programma en retreatplaats



Acceptatie, zelfliefde en dankbaarheid

Onze verblijfplaats – Mas La Fayette
Cardet – Languedoc Rousillon

Deze innerlijke reis wordt georganiseerd op het prachtig landgoed Maslafayette in Cardet (Zuid-Frankrijk).

Het is een inspirerende plek geworden waar pure eenvoud en warme schoonheid de sleutelwoorden vormen.

Mas Lafayette is de ideale plaats om te herbronnen ...

De keukenploeg kan ontzettend lekker koken en verzorgt voor ons deze week alle vegetarische maaltijden, of gewone maaltijden, geserveerd op het terras met fenomenaal uitzicht over binnentuin.

Link verblijf: <http://www.maslafayette.com/>

Ons thema in de transformatieweek: transformeren van emoties (chakra healing).

In de Vayrayana traditie zijn chakra's belangrijke energiepunten in het lichaam die geblokkeerd zijn.

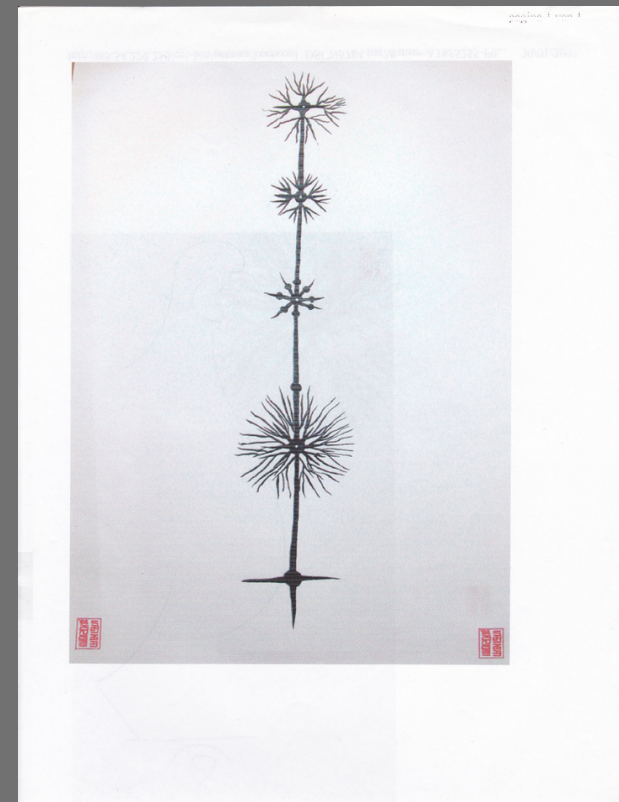
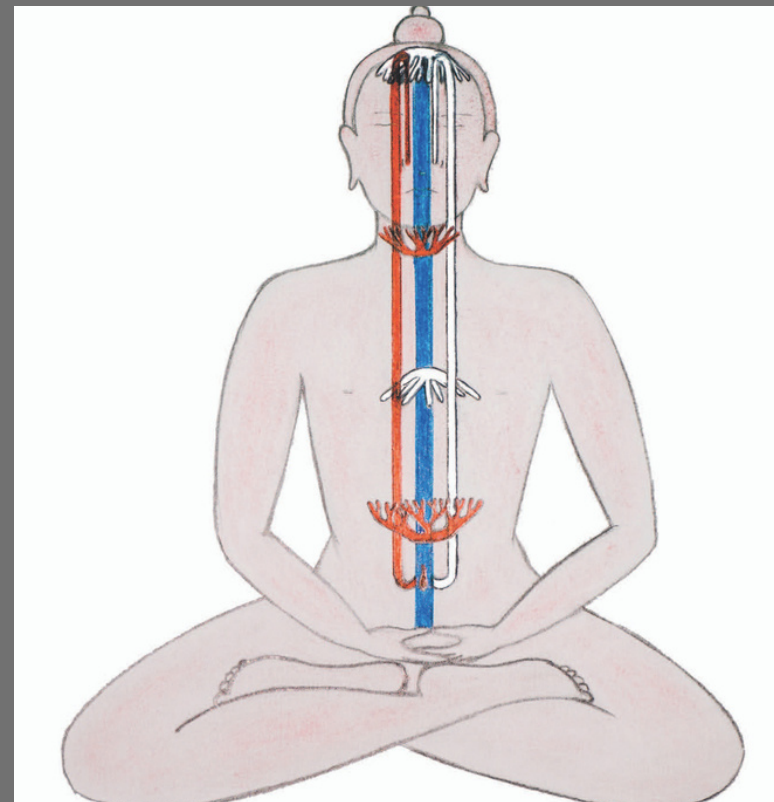
Elk punt is verbonden met een emotie.

Het zijn onze negatieve emoties die zorgen dat er blokkades van energie zijn.

Dit zorgt ook dat we meer lijden en pijn ervaren in ons leven.

In totaal hebben we vijf (primaire) negatieve emoties verbonden met vijf energieplaatsen.

Elke dag behandelen we één specifieke emotie - wat betekent die voor mij? Hoe belemmerd die emotie mijn innerlijke rust en geluk.



Na deze reflectie kan je je ook helemaal verbinden met jouw persoonlijke intentie om deze te transformeren.

We doen dit door het transformeren op drie niveau's:

- Body (lichaam) waar we werken met Lu Jong of Tog Chöd of Tsa Lung (afhankelijk van de emotie)
- Speech (spraak) : specifieke helende mantra
- Mind (geest): specifieke meditatie

De zesde dag is het thema - de relatie tussen ik en de andere.

Hoe kan je daarin zorg dragen voor jezelf én de andere.



Hoe ziet een dag eruit in onze retreat?

We starten om 8 uur met een half uurtje yoga, ademhaling en meditatie.

Na het ontbijt gaan we starten we ons traject van de innerlijke reis.

Na de lunch ben je vrij om gewoon te genieten van deze prachtige locatie ... een boek lezen, rusten, zwemmen, wandelingen maken ...

In de late namiddag trekken we de natuur in om de oefeningen en meditatie van de voormiddag te integreren.

We eindigen de dag met een overheerlijk diner.

Ben jij er klaar voor? Neem dan contact op maaike@tarayogini.be

Contacteer ons voor vragen!



Maike Decock
maaike@tarayogini.be
0477/79.50.23
www.tarayogini.be

