

Zo 1 nov - Za 7 nov 2015

Riogordo—Malaga (Z-Spanje)

Een weekje ontspannen

Yoga - Massage - Wandelen—...

Samen met partner, single of met vriend(inn)(en)

Mogelijks programma (inhoud kan aangepast worden in functie van de groep):

- *Yoga (zowel voor beginners als gevorderd)*
- *Zelf Ontspannende Massage (leren) geven EN ontvangen.*
- *(Berg) wandelen op een andere manier bekeken*
- *Stilte meditaties*

Kampvuur

Losse en diepgaande babbels rond de ontbijt/lunch/diner tafel.

Lachen, schateren, meelevens, luisteren.

Op stap naar marktjes - Zee - Granada?

*M.a.w. genieten , **Genieten, GENIETEN***

Deze ontspannende week wordt begeleid
door Hans Lampaert en Hugo Elebaut.



***Hans Lampaert** : 2 burn-outs en enkele (on)gelukken brachten me opnieuw tot mijn essentie, hielpen me eindelijk wakker worden en de wereld te zien zoals die werkelijk is.*

Mijn opleidingen als Relaxatie therapeut en -masseur, Voetreflexoloog, en ervaringen met Yoga, mindfulness, bio-energetica, tantra, dans en Reiki en mijn passie voor wandelen hielpen me heel sterk om een totale verandering in mijn levenspatronen te brengen..



ontspannen : ont`span - nen
(ontspande, ontspannen)
losmaken, de spanning wegnemen; zich ontspannen
door ontspanning tot rust komen
zonder spanning of geprikkeldheid
losmaken, recupereren, verkwikken, verstrooien
Het tegengestelde van inspannen
cool, relaxed, verslapt, losjes, op zijn gemak
tot rust komen door iets prettig

Info:

Hugo Elebaut
Pater Ruyffelaertstraat 22
9700 Oudenaarde
www.ayurmassage.tk
055 31 63 37
0496 70 74 72
hugo.elebaut@gmail.com

Kostprijs : 480 €

Locatie: Riogordo - Malaga - Zuid-Spanje

Inbegrepen : Workshops - verblijf met linnen
en handdoeken - 3 maaltijden - niet-
alcoholische dranken.

(Aankomst zo 1/11 - vertrek za 7/11)

Niet Inbegrepen: vlucht naar Malaga, vervoer
van Malaga luchthaven naar Riogordo

Inschrijven: www.elriodelavida.com

Hugo Elebaut staat veelzijdig in het leven.

Naast theater, muziek en lesgeven is massage één van zijn vele passies. Omdat hij vanuit zijn gevoel masseert wordt hij ook gevraagd om te jureren bij de opleiding cosmetisch masseur. Masseren is een deel kennis en techniek, maar invoelen en openstaan zijn de belangrijkste pijlers van een goede massage.

