

Ontwerp PROGRAMMA "STILTE" 4-daagse te Wéris van 22 tot 26 april 2013

Maandag 22 april 2013

vooraf regelen om mee te rijden, met afspraken over de meereisvergoeding
12u Samenkomst en eten in "de grote Carrefour" te Hasselt (afrit autostrade)

15u aankomst Wéris, Rue du Broux 24; vrije wandeling, aankopen Barvaux en installeren kamers:

- **je eigen lakens voor eenpersoonsbed en kussensloop meebrengen en genoeg handdoeken!**
- **er zijn twee tweepersoonsbedden waarvoor grote lakens nodig zijn; vooraf afspreken**

17u30u eerste activiteit: vertel iets over jezelf of kom met een vraag, bestemd voor de groep.

18u30 avondeten en afspraken i. v. m. "stilte"-momenten en keukenhulp

19u30 metamorfosemassage voeten, handen en hoofd (twee per twee)

21u30 kiezen: - praten met mekaar of
- zachte bewegingsexpressie

23u nachtrust

Dinsdag 23 april

7u15 klankschaalsignaal of bel om te ontwaken

7u30 stille bijeenkomst, natuurgeluiden en individueel ontwaken

8u vrij moment

8u30 maaltijd met moment van stilte en: hoe voelt iedereen zich in de groep tot nu toe?

10u meditatiewandeling met stiltemomenten en relaxatie onderweg; adem oefeningen

12u vrij moment

12u30 maaltijd

14u relaxatie: mudra's en visualisatie

15u pauze

15u30 dansexpressie (Attilio) - kan mogelijk verplaatst worden naar wo. 24/4

17u30 vrij moment

18u30 avondeten

20u energetische stroming ervaren in begeleide oefeningen en massage-uitwisseling

22u rustig van gedachten wisselen in de woonkamer

Woensdag 24 april

... nog geen dagindeling om ruimte te laten voor voorstellen.

Donderdag 25 april

7u15 ontwaken

7u30 ochtendwandeling - dauwtrappen - yoga

8u30 maaltijd

9u30 vertrek naar Barvaux voor wandeling langs de Ourthe

12u30 maaltijd

14u trancedans en klankhealing (Joyz)

16u30 pauze

17u gesprek met nabeschouwingen - vrij moment

18u avondeten

20u massage-uitwisseling of "warme stenen" op je lichaam

22u klankhealing en samenzijn met nabespreking

Vrijdag 26 april

Vanaf 14u (niet vroeger) aankomst van deelnemers van de tweede groep en mogelijkheid om nog gezellig samen te zijn met de deelnemers van de eerste groep. Keuze uit gezamenlijke wandeling, massage, yoga, dans...

Om 18u vertrek van deelnemers van eerste groep.

De deelnemingsprijs bedraagt 160 euro.

Aantal deelnemers beperkt tot 10 per groep.