



## Resource & connect

# Luxe Retreat voor therapeuten en coaches

**15 september tot 18 september 2017**

Tijdens deze 3 daagse retreat in de mooie bergachtige streek van de Causses du Larzac, Madières, boven Montpellier (Z-Frankrijk) en midden tussen enkele grote krachtplaatsen zoals oa. Cirque de Navacelles, nodig ik je uit om tijd voor jezelf te nemen, je te herbronnen, te werken op je energiehuishouding tijdens/na behandelingen en consulten, alsook een platform te bieden om je banden met andere therapeuten te smeden en te versterken, eventueel bruggen te leggen en je horizon uit te breiden, ... en wie weet, .. waardevolle nieuwe verbindingen te leggen voor je verdere therapeutisch werk.

Ook al sta je dagelijks klaar om mensen "te helpen" in je praktijk, de tijd ontbreekt meestal om te netwerken en vooral zelf diepgaand te herbronnen!

Een **welverdiende rust- en netwerkpauze** zijn zeker dubbel en dik verdiend voor al de "gevers" die we allen zijn!

Tijdens deze retreat ligt mijn rol als begeleider (en zelf therapeut lichaamsbewustzijn) om via dit platform therapeuten uit verschillende disciplines **samen te brengen** waarop **nieuwe en interessante verbindingen** mogelijk zijn.

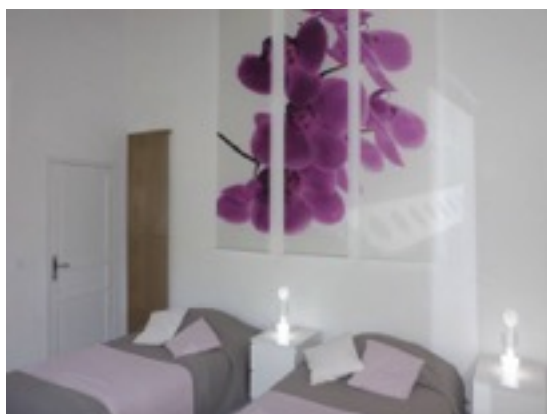


Bovendien deel ik graag een aantal **waardevolle tips, oefeningen en technieken** mee die je zullen helpen in je dagelijkse praktijk om je **kostbare energie te behouden**, je te voeden en te blijven putten uit een oneindige bron van beschikbare energie, of “KI” (japanse woord voor levensenergie) en dit vanuit je centrum of “hara” (japanse concept van centrum), elke dag opnieuw. We gaan ook dieper inzoomen op het concept “ruimte” of Maa (fundamenteel concept in japanse krijgskunsten). - zie verder hoofdstuk Programma.

Elke dag staan er **wandelingen** op het programma met bezoeken aan krachtplaatsen zoals oa. Cirque de Navacelles met zijn waterval (geclasserd UNESCO werelderfgoed).

De retreat is een **all-in-formule, volpension**, met ruime kamers op basis van 2 personen, in een luxueus en uniek kader.

De **bio-maaltijden** worden met zorg en aandacht bereid. Er wordt met seizoensgebonden bioproducten - direct van bij de lokale bioproducenten en eigen tuin (honing, eieren, sommige groenten en kruiden) - gekookt.



## Programma

### Vrijdag

vanaf 09.00u. Aankomst en installatie in Chateauxen.

10.00u. - 12.00u. Start retreat: kennismaking, programma en kick-off met oefeningen.

13.00u.: Lunch.

14.00u. - 17.00u.: Wandeling in de vallei van "la Vis" rond Madières (+/- 3 uur wandeling), daarna vrij.

20.00u. Diner en vrije tijd om te connecteren, gefaciliteerd door Catherine.

### Zaterdag en zondag

07.00u. - 08.00u.: Voor het ontbijt starten we elke dag (zaterdag, zondag, maandag) met een stille meditatie, gevolgd door "Do-In" - oosterse oefeningen en uitgekozen zachte stretchings en centrumversterkende oefeningen uit Shiatsu, Qi-Gong, Yoga, Aikido en Waraku (japanse krijgskunsten).

9u.30: Na het ontbijt is er de mogelijkheid om een wandeling in groep te maken:

- zaterdag 16 september: cirque de Navacelles met Cascade de la Vis in Navacelles met bio pic-nic (+/- 6 uur wandeling).
- zondag 17 september: Dolmen route (+/- 3 uur wandeling).

13.00u.: Lunch

14.00u. - 16.00u.: Na de lunch (vrijdag en zondag) ben je vrij.

16.00u. - 18.00: Tips, technieken en oefeningen om in een praktijkomgeving toe te passen

- snel leren relaxen, heropladen, centrum versterken via lichaamsbewuste oefeningen om gefocust en fris met volle aandacht aan te pakken, zonder vermoeidheid of uitputting.
- bewust worden en invoelen van "ruimte, energie en ademhaling", tussen je handen, met je lichaam, tussen anderen, de omgeving rondom je, de "juiste ruimte/afstand" invoelen (het japanse concept van Maa) tussen jou en je cliënt/patiënt. Bewust worden van deze "ruimte" dat je automatisch verbindt op een ander niveau met je cliënt / patiënt zonder jezelf uit te putten. Bovendien worden je behandelingen/therapiesessies intenser en efficiënter. Zeg maar, je komt gemakkelijker "to the point" met je cliënt/patiënt, en je kan de sessie ook mooi afsluiten op alle niveau's.



Maa - calligraphie: Place, Space, Void

Er zal gewerkt worden met ademhalings- centreringstechnieken, en ruimtelijke oefeningen geïnspireerd op japanse krijgskunsten (aikido, waraku) en oosterse meditatie- en helingstechnieken (Zen, Shiatsu, Seiki, Chinese Traditionele Geneeskunde).

20.00 diner en vrije tijd om te connecteren, gefaciliteerd door Catherine.

**Maandag**

07.00u. - 08.00u.: Meditatie en ochtendoefeningen.

08.30u.: Ontbijt.

09.00u. - 10.00u.: Afsluiting weekend,  
daarna check-out en einde retreat.

**Deze retreat brengt je**

- Diepe herbronning op verschillende niveau's.
- Een super "me"-time in luxe, overvloed, zon met overweldigende natuur.
- Praktische tools om snel te relaxen, te herladen, je energie te behouden/versterken.
- Fundamenten om een efficiënte en authentieke relatie - in resonantie- met je patiënt/ cliënt op te zetten, zonder uitputting van je eigen energie.
- Nieuwe contacten, horizonten en verbindingen met collega's.

**Voor wie**

Deze retreat is open voor alle therapeuten en coaches uit verschillende disciplines, die zin hebben in een diepe herbronning, me-time, in rust en luxe, hun innerlijke centrale energie en veerkracht willen versterken - poort van vitaliteit, authenticiteit, gezondheid, creativiteit en levensvreugde - hun praktijk/behandelingen/consulten naar een hoger niveau willen tillen én die ook met volle teugen wensen te genieten van een overweldigende natuur in zonovergoten prachtomgeving,... en open staan voor nieuwe verbindingen met co-collega's. Welkom!

**Nog wat achtergrond**

**Het programma met efficiënte tips en technieken** is opgebouwd rond kennis, ervaring en oefeningen geïnspireerd uit Japanse budo en krijgskunsten, zen-meditatie, en Japanse therapeutische systemen (Shiatsu, Seiki, Seitai) en Chinese Traditionele Geneeskunde (CTG), toegepast op de problematiek en noden van elke therapeut en coach die dagelijks in contact staan met vele mensen met hun problemen en uitdagingen, en als "gever" dikwijls aan de rand van de burn-out of uitputting kunnen komen te staan.

**Catherine Dompas** zal je tijdens deze retreat begeleiden met groot enthousiasme en zorg. Zij kan terugblikken op een lange en ruime ervaring als shiatsu therapeut en gezondheidscoach, zowel in een 1-op-1 relatie als in groep. Zij werkte voordien meer dan 20 jaar als manager in internationale business omgeving, alsook in de georganiseerde zorg-omgeving (Agfa HealthCare, ZNA ziekenhuizen). Haar interne werk en persoonlijke ontwikkeling, de leer en directe overdrachten van verscheidene Japanse meesters, vibreren doorheen Catherine's wezen. Vanuit deze bevlogenheid wenst Catherine je graag haar kennis en ervaring te delen tijdens deze retreat.

[www.suuu.fr](http://www.suuu.fr) / [www.waraku.fr](http://www.waraku.fr) /  
[linkedin.com/in/catherinedompas](https://www.linkedin.com/in/catherinedompas)



## Betalings- en inschrijvingsprocedure

### **PARTICIPATIE RETREAT: 550 EURO - ALL IN**

van vrijdag 15/09 - 10 am  
tot maandag 18/09 - 10 am

#### Inclusief:

- Retreat in luxe hotel, in vol pension (obv. kamer van 2 personen)
- biomaaltijden
- lichaamsbewuste activiteiten (zie programma hierboven)
- dagelijkse wandelingen in prachtnatuur,
- vrije tijd en tijd om te netwerken.

#### Exclusief:

- Reis H/T vliegtuig / trein
- Transfers vlieghaven / station - hotel

### Boekingskorting!

Wens je samen met een collega of per 2 te komen?  
Korting bij boeking 2de persoon:  
Hij/zij betaalt 500 euro ipv. 550 euro.

## Betalingsprocedure

A **250 euro voorschot** (niet terugbetaalbaar\*\*) te betalen **voor 31 mei 2017**.

Het **saldo** is te betalen **voor 1 augustus 2017**.

#### **Optioneel:**

een shiatsu of seiki-behandeling van 1 uur: 50 euro - bij registratie aan te vragen en ter plaatse cash te betalen.

#### **BETALING VIA BANKOVERSCHRIJVING:**

Catherine Dompas  
Jan Van Rijswijcklaan 213  
2020 Antwerpen - Belgium

IBAN BE87 4082 0938 7194  
BIC KREDBEBB  
Referentie Chateauxen

#### **Belangrijke opmerking**

- Je bent pas ingeschreven na betaling van het voorschot.
- \*\* De retreat is gebaseerd op een minimum van of 4 participanten en kan niet doorgaan indien het minimum aantal participanten niet werd bereikt. In dat geval wordt het voorschot integraal terugbetaald.

## Inschrijvingsprocedure

Via email naar [catherine.dompas@gmail.com](mailto:catherine.dompas@gmail.com) bevestig je je deelname aan deze retreat.

Voeg in deze email ook:

1. Voornaam + Achternaam
2. Adres
3. Een geschreven bevestiging van je inschrijving voor de luxe retreat voor therapeuten en coaches in Chateauxen , Madières, van 15 september 2017 tot 18 september 2017.
4. Specifieer of je voor een behandeling ter plaatse opteert (shiatsu of seiki behandeling - 1 uur à 50 euro).
5. Specifieer je dieetvoorkeur indien vegetarisch, vegan, alsook je allergiën (lactose, gluten-vrij, ...)
6. Telefoonnummer waarop je te bereiken bent
7. Specifieer de datum en uur van aankomst en vertrek
8. Een bevestiging dat je de voorwaarden accepteert zoals in het programma opgenomen.

### DISCLAIMER AANSPRAKELIJKHEID

JE ACCEPTEERT ELKE VRIJWARING VAN VERANTWOORDELIJKHEID OF AANSPRAKELIJKHEID VANWEGE DE ORGANISATOR(EN) VOOR ONGEVAL, DIEFSTAL OF ANDERE CALAMNITEIT. ELKE DEELNEMER IS VERANTWOORDELIJK OM VOOR EEN EIGEN VERZEKERING TE ZORGEN.



### Adres

CHATEAU DE MADIÈRES

MADIÈRES-FR-34190

GANGES

+43° 51' 20.18", +3° 33' 51.56"

Tél :+33 (0) 4 67 71 85 38

+33 (0) 6 76 38 63 22

## Hoe geraken

### Vliegtuig

- Directe vluchten Charleroi / Montpellier of Nimes met **Ryanair** op donderdag, zaterdag, zondag en dinsdag - [ryanair.com](http://ryanair.com)
- Directe vluchten vanuit Rotterdam naar Montpellier op maandag en vrijdag met **Transavia** - [transavia.com](http://transavia.com)
- Elke dag vluchten Parijs - Montpellier met Hop (lowcost AirFrance), en met Air France - [www.hop.com](http://www.hop.com) of [www.airfrance.com](http://www.airfrance.com)

### Trein

Directe TGV Brussel- Zuid naar Nimes of Montpellier - [nmbs-website](http://nmbs-website)

**Autoverhuur mogelijk** op de luchthaven Montpellier en in het station van Montpellier (Saint Roch).

**Contacteer direct Chateauzen** voor verdere hulp in je transfers via taxi, navette, huur auto :  
Tél :+33 (0) 4 67 71 85 38 – +33 (0) 6 76 38 63 22  
[info@chateauzen.com](mailto:info@chateauzen.com)

