

Suisana Retreat for a Week

Zondag 20 september tot zaterdag 26 september

Wil je meer dan één dag op retreat? Ga dan mee met ons zesdaagse retreat in prachtig zuid-west Frankrijk! Geniet van dagelijkse yoga, ontspanning, heerlijk eten en tijd voor jezelf.

We verblijven bij Ateliers Les Landes, omsloten door wijnvelden en met schitterend uitzicht over het glooiende landschap. Gelegen in de 'Triangle d'Or' tussen het wijnstadje Gaillac en het bastide dorpje Cordes sur Ciel; denk aan uitzicht op de Pyreneeën, het Franse platteland en het prachtige najaarslicht. Ateliers Les Landes is een oude wijnboerderij die getransformeerd is tot een bijzondere vakantie-en workshop plek. Er zijn drie smaakvol ingerichte gîtes, een heerlijk groot zwembad en een kleine camping tussen de oude eiken.

Hoe ziet een dag eruit?

Dagelijks starten we met yoga- en meditatie, gevolgd door een uitgebreide brunch. In de middag is er vrije tijd om de omgeving te verkennen of juist om tijd voor jezelf te nemen bij het zwembad of in de tuin. Optioneel is er in de middag een yogales met een thema.

We dineren aan lange Franse tafels en sluiten de dag af met een meditatie/ontspanning. We genieten van stilte vanaf het moment van wakker worden tot na de brunch.

Ga je mee? De prijs is als volgt opgebouwd:

Retreat kosten:

- €450 pp; Inclusief 2 uitgebreide maaltijden per dag, tussendoortjes, drankjes, de yoga- en meditatielessen en begeleiding.

Accommodatie opties:

- €160 euro pp per week voor een gedeelde tweepersoonskamer in een gîte met gedeelde badkamer.
- Liever een kamer alleen? Dan kost het €320 pp per week
- Kamperen in eigen tent: €135
- Ingerichte tent huren: €270

De prijzen zijn exclusief reiskosten. Je kan vliegen op Toulouse of in ca 12 uur komen rijden, mocht je een auto willen delen kan je dit bij ons aangeven. Wij kunnen kijken of er een carpool mogelijk is.

We zijn met minimaal 8 en maximaal 14 deelnemers. We beginnen zondag rond de klok van 16:00u en eindigen op zaterdagochtend met een simpel ontbijt en gaan we richting huis.

Voor vragen en meer informatie neem contact met ons op middels info@suisana.nl. En voor een uitgebreid impressie van de locatie zie www.ateliersleslandes.com Wij hopen je te mogen ontvangen in september!

Liefs,
Hazel en Chiara