



Wellness Festival

Let's Connect
Het Programma

2-6 juli 2022

Simply Canvas Farm
In Frankrijk

Kom ook
hello@simplycanvasfarm.com

Het programma



Je kunt aan vele verschillende workshops deelnemen, maar het is natuurlijk de bedoeling dat je je heerlijk kunt ontspannen en herbronnen. Er is ook tijd voor jezelf en natuurlijk ben je helemaal vrij om te bepalen waar je aan deelneemt.

Aankomstdag

Op **zaterdag** kun je gedurende de dag aankomen en je installeren. Om 17.30 is er een kennismaking met de deelnemers en de begeleiders. Zij vertellen ook iets meer over de workshops die ze gaan begeleiden. Daarna eten we met zijn allen aan lange tafels. Om 20.30 is er een ontspannende workshop om je reisdag van je af te schudden en ontspannen je bed in te duiken.



Het programma

Het programma is zodanig ingedeeld dat je alle verschillende begeleiders kunt ontdekken als je dat wilt. Natuurlijk ben je vrij om te kiezen. Er is ook voldoende rust ingebouwd voor siësta of een duik in het zwembad (het programma kan in detail nog wat veranderen).



Zondag



Maandag



Dinsdag



Woensdag



Do-Za

07.30-08.30 Meditatie of Yoga
08.30-09.30 Ontbijt in stilte
10.00-12.00 Mantrazingen of biodanza
12.30-14.00 lunch
14.00-15.30 ruimte voor 1 op 1 sessies
15.30-16.30 Yoga
16.30-17.30 Qi Gong
19.00-20.00 Diner
20.30-21.30 kampvuur

07.30-08.30 Mantrazingen
08.30-09.30 Ontbijt in stilte
10.00-11.00 Qi Gong
11.00-12.00 Yoga
Of 10.00-12.00 Mindful groeps gesprek
12.30-14.00 lunch
14.00-18.00 ruimte voor 1 op 1 sessies of vrij
19.00-20.00 Diner
20.30-21.30 Biodanza

07.30-08.30 Meditatie of Qi Gong
08.30-09.30 Ontbijt in stilte
10.00-12.00 Mindful wandelen of Yoga
12.30-14.00 lunch
14.00-15.30 ruimte voor 1 op 1 sessies
15.30-17.30 Biodanza
19.00-20.00 Diner
20.30-22.00 Mantrazingen om het kampvuur
en wensen in de wensboom

07.30-08.30
Meditatie of Yoga
08.30-09.30 Ontbijt
Je plekje schoonmaken en
klaar maken om te
vertrekken. Of geniet van de
dag en blijf nog wat langer

Je kunt ook nog een paar
nachtjes langer blijven tot
en met zaterdag tegen een
gereduceerd tarief. Lekker
even aan het zwembad te
liggen of een omliggend,
middeleeuws dorpje te
bezoeken.

Let's Connect (Massage) therapeuten-Coaches

Wil je je stem bevrijden, diep ontspannen met reiki of shiatsu, ontdekken wat bloesemremedies voor je kunnen doen of met coaching nog wat dieper ingaan op een onderwerp welke je beweegt dan kun je tijdens Let's Connect jezelf trakteren op extra privé sessies (de consultprijzen zijn niet in het festival inbegrepen en liggen tussen de 25 en 55 euro)



Monique Sajet

Levenskunst en wandel Coaching



Sandra

Bloesemremedie consult



Marianne

Shiatsu Massage



Hedi Cartée

Free your Voice 1 op 1 sessie



Nadine

Reiki sessies



Alexis

Persoonlijk consult mindfulness