

Recharge & Reboost
Yoga Retreat
1-2-3 / 4-5-6 november
De Douvevallei / Heuvelland



Het mooiste cadeau dat je jezelf kan geven ...
Is tijd met en voor jezelf.

Ik schrijf mij in!

November, de dagen worden korter, blaadjes vallen van de bomen en vormen een zacht gekleurd tapijt op de grond. De natuur is in verandering en maakt zich stilletjes aan klaar voor de winter.

Deze periode nodigt uit om zachtjes naar binnen te keren, te reflecteren, te nestelen en te cocoonen. Om samen te komen en verhalen te vertellen rond het vuur met een dampende kop thee.

De natuur is in transitie.

Jij ook?



Verwacht je aan een **helende driedaagse** waarbij we gaan **ont-moeten, onthaasten & opladen**. We nemen bewust de keuze om uit de rush van het dagelijkse leven te stappen, de pauze-knop in te duwen en stil te staan. We keren naar binnen om opnieuw verbinding te maken. Met de natuur, elkaar en onszelf.

Geniet van dynamische, relaxerende en ondersteunende yoga practices. Laad op in de **natuur** met prachtige **wandelingen** in het Heuvelland. Keer naar binnen en maak het stil met **hartverwarmende meditaties en journaling**. Daag jezelf uit met een **krachtige ademsessie en workshop icebathing**. Herbron en cleanse jezelf tijdens **verwarmende saunasessies**.

Met deze retreat keer je naar binnen om te herbronnen en op te laden. Wakker je innerlijk vuur aan en keer met een hernieuwde energie terug naar huis.

Let us take you on a journey within.

*Love,
Jade & Laura*

VERBLIJF



De Douvevallei is gelegen op de zuidflank van de Rode en Zwarte berg op het einde van een doodlopend straatje, in één van de stilste en meest idyllische hoekjes van het Heuvelland, een stukje paradijs in De Westhoek.

Je kan er de stilte horen,
je kan er de duisternis zien, ...

Wij willen jullie laten genieten van wat deze
locatie te bieden heeft: verfrissend groen,
absolute rust en stilte, gastvrijheid, op nauwelijks 200 m van de Franse grens.

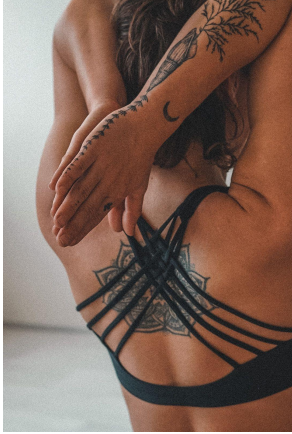
Intieme groep max 10 deelnemers
(m/v/x)

Finse & infrarood sauna
Zwembijver
Vuurschaal
In prachtige Vlaamse natuur
Dicht bij huis



Meer info over de accommodatie en locatie vind je op <https://www.dedouvevallei.be/>

YOGA & WORKSHOPS



Bij deze retreat gaan **yin & yang** hand in hand en we bieden je maar al te graag *the best of both worlds* aan.

Laat je meenemen naar een **diepe staat van bewustzijn en ontspanning** bij een deugddoende **yoga nidra sessie**. Nidra brengt je naar een plek van **diepe rust en stilte**. Het is de kunst en praktijk om niets te doen om precies aan te komen waar je wilt zijn. Of geef je helemaal over aan de zwaartekracht en de **herstellende magie van een yin practice**.

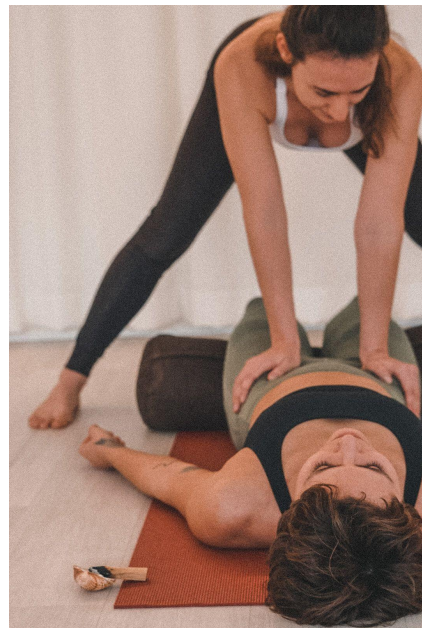
Maar we kunnen ook opladen door ons innerlijk vuur aan te wakkeren en ons lichaam in beweging te brengen. Maak terug **contact met je intuïtie** en je innerlijke, onschuldige kind via een mooie **slow flow practice**. Of kom echt in contact met je lijf door het heel bewust te voelen, te beleven en te ervaren bij een **dynamische vinyasa**.

We keren naar binnen en komen in contact met onze authentieke kern door **hartverwarmende meditaties en visualisaties**. We gaan ook naar buiten en **trekken de natuur** in om te reflecteren over het contact met onze buitenwereld.

Echte rust komt van binnenin, we gaan ons innerlijke potentieel gaan aanboren. Alles wat we namelijk nodig hebben, zit al binnen in ons zelf. We moeten het enkel nog zelf beseffen ...

Herontdek de kracht van je eigen prana, je levensenergie tijdens een **intense ademworkshop** in **combinatie met koude- en warmtetherapie**. We komen letterlijk en figuurlijk in contact met ons buikgevoel en gaan aan de slag met ons eigen ademhalingspatroon. *Because the breath tells us everything!* Trotseer de kou en ervaar je **innerlijke kracht en doorzettingsvermogen** tijdens een sessie **icebathing**. Om nadien helemaal op te warmen en te ontspannen tijdens een **saunasessie**, met bijhorende essentiële oliën. 100% FEELING ALIVE - gevoelens gegarandeerd! Deze workshop is een echte **energie- en immuniteit booster**.

We willen je op het hart drukken dat deze retreat best **transformerend** kan zijn. Door bewust aan de slag te gaan met yoga, meditatie & breathwork, graaf je diep in jezelf. Je kan geconfronteerd worden met oude wonden, toxic gewoontes en limiterende patronen uit je dagelijks leven. Door je hiervan bewust te worden kan je er ook effectief mee aan de slag, bepaalde zaken doorbreken en jezelf healen. Weet dat we er alles aan doen om voor jou een **safe space** te creëren waar je alles kan ervaren en beleven in een veilige omgeving. Jade en Laura zijn voor en na elke sessie beschikbaar voor **coaching en ondersteuning** in jouw **uniek proces**. Tevens word je ook omringt door een groep gelijkgestemde en prachtige zielen.



Ik schrijf mij in!

FOOD

We believe in “a healthy mind in a healthy body” ...

Daarom vinden wij gebalanceerde en gezonde voeding een heel belangrijk aspect binnen ons dagelijks leven en de retreat. Alle maaltijden zijn vegetarisch en optioneel veganistisch. Organisch en met liefde bereid.



WIE ZIJN WIJ



Jade Vervisch

Oprichtster van Yogastudio JadeYoga.be in Roeselare

Wanneer kwam je voor het eerst in contact met yoga?

Ik gaf mezelf als kind onbewust **mantras voor meer zelfvertrouwen** en veranderde mijn houding als ik me even niet goed voelde in mijn vel. Ik ging rechtop staan en herhaalde de zinnen "Ik ben mooi, ik ben sterk, ik ben slim, ik kan dit, ik geloof in mijzelf,...". Afhankelijk wat ik nodig had op dat moment. Als ik mijn reflectie zag in de spiegel glimlachte ik en zocht ik de mooie kantjes van mijzelf.

Tijdens sportdagen op de middelbare school kwam ik voor het eerst in contact met het fysieke aspect van yoga en **toen ik 18 was, vond ik mijn eerste Indische yoga teacher**. Ik startte voornamelijk met yoga voor het fysieke aspect en tijdens een les kreeg ik van de guru de opmerking dat ik 'er niet in zat', 'het niet voelde',... Zoals veel westerse yoga practitioners kwam voor mij het meditatieve aspect van yoga pas later.

Reeds op jonge leeftijd ging ik naar verschillende kinesisten en werd ik manueel behandeld voor **pijn in de onderrug** door een lichte vorm van **scoliose**. Wat bij mij opviel was, hoe vaker ik aan yoga deed hoe minder vaak en **minder intens** de spanning in mijn rug terug kwam opduiken. Dit leidde naar mijn daily practice van yoga zowel op de mat als in mijn dagelijks leven. In tegenstelling van velen die yoga vinden als zegening en redding zit het voor Jade in haar ziel.

Na **meer dan 10 jaar actief yoga practitioner** vond Jade het tijd om zich nog meer te verdiepen in haar passie en volgde een Teacher training. Tijdens een van de trainingen vertelde een Master me: " Je bent geboren met een **oude wijze ziel** en beschermd gebleven door je **sterke Karma**.

Ik volgde verschillende gecertificeerde opleidingen zowel nationaal als internationaal en deed kennis en ervaring op bij volgende erkende teacher trainingen:

All yoga Thailand (ashtanga, vinyasa), Aerial yoga Nederland, Annie Au (yin yoga), Dylan Werner (arm balances), Acroplay (acroyoga) , Yuval on hands (handstand), ...

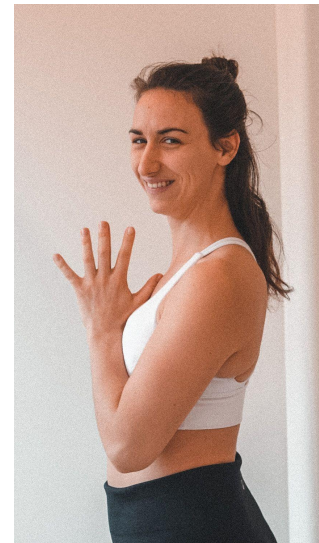
Wat is jouw favoriete stijl om les te geven?

Ik heb me altijd aangetrokken gevoeld tot heel veel verschillende stijlen en teachers. Hoe **meer variatie hoe liever**. De ene dag voel ik me sterk en heb ik veel energie en de andere dag ben ik moe en heeft mijn lichaam en geest meer nood aan vertragen. **De combinatie van Yin en Yang**. Eerst al mijn energie uit mijn lichaam

en dan helemaal ontspannen brengt mij altijd heel dicht bij mezelf. *I follow the flow of life & surf on the waves of my emotions.*

Wat is je favoriete yoga houding?

Pigeon pose! Ik kan echt genieten van eerst een actieve pigeon pose met **diepe backbend en activatie van de bekkenbodem** en de heupen. Eerst de **yang** houding om daarna te ontspannen in de **yin** variant. Hierbij gebruiken we veel props ter ondersteuning om gedragen te worden en te kunnen ontspannen. In het begin is de pigeon pose (sleeping swan = yin naam) een intense houding op de heupen en maak ik gebruik van mijn ademhaling om hier door te komen. Na een tijdje zink ik helemaal weg en kan ik me helemaal overgeven aan de **heupopener die werkt op emoties en verwerken van trauma**. Uiteindelijk kom ik tot volledige ontspanning in een rebound.



Wat maakt jouw les uniek?

Er zit altijd een **uitdaging** in mijn lessen waardoor je aanmoedigt wordt om te groeien en bij te leren over jezelf en je lichaam.

Ik ben van nature een heel rustig en gegrond persoon. Als kind vertelde iedereen me dat ik wat sneller door moest doen, nu heb ik er mijn job van gemaakt om mensen te **leren vertragen** in deze drukke maatschappij. Wat vaak wordt gezegd van yogis die komen naar mijn lessen, is dat ik een zeer aangename en **zachte stem** heb, heel specifieke uitleg geef en gepassioneerd les geef met oog voor detail.

Wat zijn je andere interesses?

Ik ga graag **nieuwe uitdagingen** aan. Op vakantie zoek ik vaak **acrobatie of extreme sporten** op, zoals Acroyoga, Paaldans, Aerial yoga. Ook alles met water vind ik fantastisch zoals wave- en wakesurfen, wakeboarden, duiken, SUP yoga. Wat ook nog op mijn bucket list staat, is kitesurfen en freediving. De kick dat ik krijg van nieuwe uitdagingen en het lukken van nieuwe activiteiten, **geeft mij zelfvertrouwen** en zo leer ik mijn lichaam nog beter kennen.

Als ik thuis ben duik ik graag in mijn eigen creative bubbel. **Ik maak mijn eigen yoga bolsters**, dromenvangers, macramé. Als mijn zoontje thuiskomt na school is hij mijn grote held.

Levensmotto op dit moment?

“Enjoy your life, enjoy your body and be happy. **Make the choice of happiness!**”

I want to create a sustainable and open minded community by finding peace and happiness in **being ourselves and growing together**. Gelijkgestemden die inspireren en liefde uitstralen, het op zoek gaan en vinden van jezelf in een community die jou erin ondersteunt. **Zelfvertrouwen opbouwen**, jezelf mogen uiten,

jezelf graag zien en **geluk vinden in de kleine dingen** in het leven. Dat in mijn motivatie achter alles wat ik doe.



Laura Vantorre

Wanneer kwam je voor het eerst in contact met yoga?

Drie jaar geleden ging ik door een zware periode en kwam ik voor het eerst in contact met Yin Yoga. Dit was exact wat ik nodig had op dat moment. Ik was volledig de weg kwijt en stond mijlenver van mijn eigen kracht en lichaam. Yin Yoga heeft me geholpen om mijn eigen beperkende gedachten en patronen te doorbreken en aan de slag te gaan met mijn schaduwkanten. Yin heeft me geleerd om zacht en mild te zijn voor mijn eigen lichaam en geest.

Twee jaar geleden volgde ik de opleiding '**Yin yoga en Chinese geneeskunde**' via Yinpiration. Hier kwam ik in contact met Traditionele Chinese Geneeskunde, meridianen en chi, onze levenskracht. Ondertussen heb ik mij verder verdiept in **myofascial release, restorative yoga en yoga nidra**.

Wat is jouw favoriete stijl om les te geven?

Yin to the people!

Ik ben heel actief in mijn dagelijks leven en binnen yin & restorative yoga vind ik echt mijn rust. *It's the yin to my yang*. We hebben allemaal balans nodig in ons leven en vanaf het moment dat ik op mijn mat sta, daalt er een rust over mij heen. Yin nodigt mij uit om heel bewust contact te maken met mijn lichaam, geest en emoties.

Bij yin yoga doen we niet aan spieropbouw, maar graven we dieper. Door **langer en ontspannen** in de houdingen te blijven, werken we in op ons **bindweefsel**, ons fascia. Ons lichaam heeft een geheugen en het is in ons bindweefsel dat we oude herinneringen, wonden en zelfs trauma's opslaan. Door bepaalde punten in ons lichaam te **triggeren**, kan er van alles **loskomen**. We openen als het ware ons celgeheugen. Dit stelt ons ook in staat om nieuwe herinneringen en emoties toe te laten en in te prenten in ons lichaam. Zo kan je jezelf **healen**.



Wat is je favoriete yoga houding?

Child pose! Opgekruld in een bolletje en helemaal veilig in jouw eigen lichaam. Deze houding nodigt je uit om dicht bij jezelf te komen en te luisteren naar wat jouw hart je te vertellen heeft. Er zijn een aantal variaties voor deze houding waardoor je het helemaal kan afstemmen op jouw lichaam.



Wat maakt jouw les uniek?

Tijdens mijn lessen ga ik voor een **totaalbeleving**. Ik werk met kalmerende geuren, bijpassende muziek, fysieke sensatie en adjustments op maat. We gaan de slag met **intenties en affirmaties** om onze geest te kalmeren en we nemen rustig de tijd om te landen in ons lichaam en onze practice.

Ik werk vaak rond een bepaald **thema** en tracht mijn yogi's uit te dagen aan de hand van bepaalde vragen of inzichten. Bovenal moedig ik iedereen aan om mild en lief voor zichzelf te zijn. Yin is zowel een fysieke, emotionele, mentale en spirituele stretch.

Wat zijn je andere interesses?

Surfen is mijn grote passie. Ik ben ongeveer rond dezelfde periode begonnen met surfen als met yoga. Tijdens een surfsessie ben ik heel aanwezig in mijn lichaam en dat moet ook. De oceaan is genadeloos en ze daagt je uit om heel alert te zijn. Hierdoor is mijn hoofd leeg en ervaar ik zowel pure focus als rust. Het contact met water brengt mij heel erg in mijn vrouwelijke kracht. Het is pure energie.

Dit jaar ben ik nog meer aan de slag gegaan rond ademhaling en dit via **Transformational Breath**. Het is een heel specifieke manier van ademen en coaching waarbij je opnieuw heel diep in jezelf graaft en oude pijn en trauma's naar boven kan halen en healen. Er wordt gewerkt met mantra's, intenties en affirmaties. Muziek is een belangrijke factor alsook fysieke expressie.

Levensmotto op dit moment?

"The mind is like a puppy. If you don't train it, it shits everywhere."

Heel vaak probeert onze geest met ons aan het haal te gaan. Dit door beperkte gedachten, vooroordelen en pessimisme. Het trekt ons uit ons lichaam en beperkt onze persoonlijke groei.

Je geest kan je beschouwen als een spier en kan je dus ook trainen. Door dit te beseffen en heel bewust contact te maken met je lichaam, kan je deze vicieuze cirkel doorbreken. Meditatie, breathwork en beweging halen mij uit mijn hoofd en staan mij toe om contact te maken met mijn hart, mijn innerlijk onschuldig kind. Van hieruit kan ik heel mild **observeren, toelaten, loslaten en vergeven**. Het helpt mij om te **groeien vanuit mijn authentieke kern**.



Ik schrijf mij in!

BETALINGS INFO & INSCHRIJVEN

Schrijf je in tot en met 30 juni 2022 en ontvang een early bird korting.
Alle prijzen zijn per persoon.

kamer opties

EARLY BIRD TEM 30 JUNI 2022

Dubbele gedeelde kamer voor 2 personen
gedeelde badkamer

€399 per persoon

Dubbele privé kamer voor 1 persoon
privé wastafel, gedeelde badkamer

€655 per persoon

NA 30 JUNI 2022

Dubbele gedeelde kamer voor 2 personen €499 per persoon
gedeelde badkamer

Dubbele privé kamer voor 1 persoon €755 per persoon
privé wastafel, gedeelde badkamer

Inbegrepen

- 2 x nachten accommodatie (aankomst dag 1: 14u, vertrek dag 3: 16u)
- 1 x ontbijt
- 1 x uitgebreide brunch
- 1 x lunch
- 2 x diner
- 4 x yoga sessies (vinyasa, slow flow, yin, nidra)
- Workshops & meditations (breathwork, mindful walk, cacao ceremonie, icebathing, toegang tot Finse en infrarood sauna's)
- Ongelimiteerd thee, koffie, water, fruit & healthy snacks
- Yoga matjes & props
- Coaching en ondersteuning

Niet inbegrepen

- Transport
- Reisverzekering
- **Badlinnen (zelf mee te nemen)**
- **Beddengoed (zelf mee te nemen)**

Ik schrijf mij in!

ALGEMENE VOORWAARDEN & GDPR

[Klik hier voor de Algemene voorwaarden & GDPR](#)

Je reservatie is pas bevestigd wanneer we de volledige betaling hebben ontvangen.

Bankoverschrijving: Je betaling kan worden volbracht door over te schrijven op het rekeningnummer van JadeYoga.be. Je vind de gegevens hieronder. Let erop dat alle bankkosten moeten worden betaald door jou. Binnen de Europese Unie worden meestal geen overschrijvingskosten aangerekend.

JADEYOGA.BE

Westlaan 49 bus 11

8800 Roeselare

Belgium

BE 0676.645.868

Tel 0032 473 54 17 35

info@JadeYoga.be www.JadeYoga.be

BNP Paribas Fortis - IBAN BE07 0018 1697 1866 - BIC GEBABEBB

Annulatie verzekering

Het is belangrijk om te weten dat je bij een online reisboeking geen bedenktijd hebt (cfr art. VI.45, 11° WER) en dat de reissom non-refundable is. Daarom raden we ten eerste aan om een annulatieverzekering af te sluiten. Deze vergoedt de kosten van het annuleren van een niet begonnen reis als gevolg van een onvoorziene bijzondere omstandigheid opgetreden tijdens de verzekeringsduur. Ook kent de annuleringsverzekering een vergoeding in geval van vertrekvertraging of het afbreken van een reis c.q. vakantie.

Er moet wel sprake zijn van een gedekte gebeurtenis. Dat wil zeggen dat de annulering of afbreking alleen wordt vergoed indien de oorzaak in de polisvoorwaarden staat vermeld. Neem hiervoor contact op met jouw persoonlijke verzekeringsagent.

Je kan dus geen refund aanvragen. Voor een refund moet je beroep doen op jouw annulatie verzekering. Indien je door omstandigheden niet kan deelnemen aan de retreat, mag je wel jouw plaats zelf doorgeven aan vriend, familie of collega. Bij een shared room moet dit wel iemand van hetzelfde geslacht. Als het R&R retreat door overmacht moet geannuleerd worden, krijg je natuurlijk wel een volledig refund.

Reisbijstand verzekering

Een reisverzekering is verplicht en kan je aanvragen bij jouw lokale verzekeringsagent. De reisverzekering is een verzekering tegen schade die wordt opgelopen tijdens het reizen of tijdens je vakantie. Deze verzekering dient meestal als aanvulling op andere afgesloten verzekeringen, zoals je zorgverzekering.

Gezien R&RYR pakketreizen verkoopt zonder vervoer of transport, draagt R&RYR geen verantwoordelijkheid als de reis moet ingekort of verlengd worden door problemen met het vervoer of transport. Het is belangrijk om zelf over een reisbijstand verzekering te beschikken die gemaakte kosten dekt bij problemen met vervoer, transport of natuurrampen.

Covid pandemie

Het is zijn bevreemdende tijden, met helaas nog veel onvoorspelbaarheden. R&RYR houdt zich aan de opgelegde wetgeving inzake terugbetaling, indien de reis moet geannuleerd worden door opgelegde corona maatregelen van de Belgisch wetgever. Dit betekent dat je ofwel recht hebt op een refund of voucher bij annulatie door opgelegde covid maatregelen. Een annulatie verzekering is wel vereist om gemaakte kosten te dekken, wanneer je zelf corona oploopt en niet kan deelnemen aan de reis of als je in het land van bestemming langer moeten blijven, na het afleggen van een positieve corona test.

Company Contact Details

JADEYOGA.BE

Jade Vervisch

Westlaan 49 bus 11

8800 Roeselare

Belgium

BE 0676.645.868

info@JadeYoga.be

Tel 0032 473 54 17 35

www.JadeYoga.be

www.facebook.com/JadeYoga.be

BNP Paribas Fortis - IBAN BE07 0018 1697 1866 - BIC GEBABEBB

Laura Vantorre

lauravantorre96@gmail.com

Tel 0032 493 20 05 17

IG: lauravantorre