



18 TOT 22 MAART 2024

'SEMI'-STILTEWEEK MET SUIKERVRIJE VOEDING

WAT JE MAG VERWACHTEN TIJDENS DEZE SUIKERVRIJE STILTERETREAT

- DRIE MAAL PER DAG ZAL LUDO, DE GEZONDKOK, VOEDING SERVEREN ZONDER TOEGEVOEGDE ZOETSTOFFEN. ALLES PUUR BEREID, MAAR SMAAK MAG EN ZAL NIET ONTBREKEN. DEZE VOEDING GEEFT JOU DE KANS OM TE ONTDEKKEN WAT EEN WEEK SUIKERVRIJ ETEN DOET MET JE BREIN, MET JE CONCENTRATIE, MET JE BLOEDSUIKERSPIEGEL, MET EVENTUELE DRANG NAAR ETEN ...
- TUSSEN DE MAALTIJDEN DOOR KAN JE DEELNEMEN AAN YOGA, MEDITATIE, WANDELINGEN, SAUNA, VOETREFLEXOLOGIE EN INFOMOMENTEN ROND VOEDING.
- WE BOUWEN EEN AANTAL STILTEMOMENTEN IN EN ER ZAL 'EEN CREATIEVE HOEK' VOORZIEN ZIJN.
- ALLES VERLOOPT IN RUST. ER ZULLEN MAXIMAAL VIJF DEELNEMERS ZIJN
- IEDEREEN BESCHIKT OVER EEN EIGEN KAMER MET BADKAMER. BED- EN BADLINNEN ZIJN VOORZIEN.
- ER IS DOORLOPEND WATER, KOFFIE, THEE.
- TIJDENS DEZE WEEK ZULLEN WE DE WIFI UITSCHAKELEN (GSM GEBRUIK IN EIGEN KAMER KAN WEL). EEN MOMENT OM TE VOELEN OF HET VOOR JOU EEN VERSCHIL UITMAAKT OF ER STRALING IS OF NIET.

PERIODE EN BIJDRAGE

AANKOMST MAANDAG 18 MAART TUSSEN 11 EN 12 UUR - EINDE VRIJDAG 22 MAART NA DE LUNCH
€ 695,00 - INSCHRIJVEN KAN VIA MAIL EN IS DEFINITIEF NA OVERSCHRIJVEN VAN EEN VOORSCHOT VAN € 150,00.

PRAKTISCH

KOM JE MET DE TREIN? DICHTSBIJZIJNDE STATION IS LIBRAMONT. WE HALEN JE OP EN BRENGEN JE TERUG - € 20,00 (TE VERDELEN ONDER WIE MEERIJD). EN JE KAN GEBRUIK MAKEN VAN ONZE MULTI RAIL PASS AAN € 9,30 PER RIT.

LOCATIE: COBREVILLE 43 - 6640 VAUX-SUR-SÛRE

INFO CONTACT@STILTERETREAT.BE

LIN +32 485 55 77 96 - LUDO +32 477 660 880