



24-25/03 . RONSE

## MINI RETREAT

LENTE SELF CARE

*Altijd al zin gehad om je wekelijks wandel-, yoga-uurtje,... eens heerlijk te verlengen? Om nog meer op adem te komen? En dit temidden het verstillende landschap van de glooiende Vlaamse Ardennen?*

Welkom op onze mini retreat in het hotel Prinsenhof te Ronse. Een rustplek waar je helemaal onthaasten mag. Laat je zintuigen en gánse zijn heerlijk door onze 4 gepassioneerde trainers verwennen. Dankzij zelfzorg samen verfrist de lente in!

### Programma

#### Dag 1

- |             |   |
|-------------|---|
| 16u         | Weekendtas uitpakken  |
| 16u30       | Verwelkoming & kennismaking   |
| 17u-18u30   | Gentle yoga (met yogalerares Diana Elizalde van <a href="#">D-Yoga</a> )          |
| 18u30-19u45 | Vegetarisch diner met lokale seizoensproducten                                    |
| 19u45-20u45 | Klankrelaxatie (met muziektherapeute Marieke Tinel van <a href="#">Narrante</a> ) |

## Dag 2

8u-9u30	Ontbijt
10u-12u	Mindful wandelen in het Muziekbos, 3 à 4 km (met mindfulness trainer Karen D'Hondt van <a href="#">Karen Coacht</a> )
12u30-13u45	Vegetarisch lunchbuffet
14u-16u	Workshop aromatherapie (met aromatherapeute Anne Guffens – zaakvoerder van <a href="#">Begeuren</a> )
16u30	Afronden bij een lekker tasje thee/koffie met vegan verwennerij

## Praktisch

- ✓ **Data:** 24-25/03 & 6-7/10/2023
- ✓ **Locatie:** [Zorghotel Prinsenhof](#) - Langehaag 27, 9600 Ronse
- ✓ Min. 6 – max. 14 deelnemers
- ✓ **Meenemen:** yogamatje, dekentje, wandelschoenen, regenjas en voetbad (waar beide voeten naast elkaar in passen 😊).
- ✓ **Prijs:** 248 €, - inclusief:
  - 4 ontspannende activiteiten
  - 3 verse maaltijden
  - een thee/koffiepauze
  - 1 overnachting in een 1-persoonskamer
  - een aroma voor thuis
  - tips & inspiratie voor zelfzorg als je weer thuis bent
  - en niet te vergeten: onbetaalbare uitwisselingen met gelijkgestemden
- ✓ Graag **uitgebreide info?** [Lees hier meer](#) over onze workshops, locatie, trainers,...
- ✓ **Inschrijven:** [receptie@hotelph.be](mailto:receptie@hotelph.be) - 050 / 95 01 19