



Welkom

Wil je even tot rust komen?

Tijd voor jezelf en genieten van de zon en yoga.
Jezelf weer helder voelen, tijdens een retreat?

Ik verwelkom je graag met mijn professionele
team om je een heerlijke week te bezorgen.

Liefs, Brigitte



Y O G A
R E T R E A T
I B I Z A

13 tot 19 september





Het Team

Samen met Afrodita zorg ik voor jou en de groep. We zorgen dat alles klaar ligt en je alleen nog maar hoeft te genieten. Onze lieve chef kookt met haar hart!

De mensen waarmee ik samenwerk hebben allemaal passie voor wat ze doen en we delen onze kennis en wat we te geven hebben met veel liefde.



Iedere dag begint met een heerlijke yogales. Zacht en ontspannend, met een korte meditatie, soms een mantra, uitgebreide shavasana. Ik geef Yin Yoga, Hatha Yoga, Yoga Nidra, Kundalini Yoga en Je kunt Vinyasa van Afrodita volgen. Je kunt meedoen op je eigen niveau en we hebben aandacht voor jou.



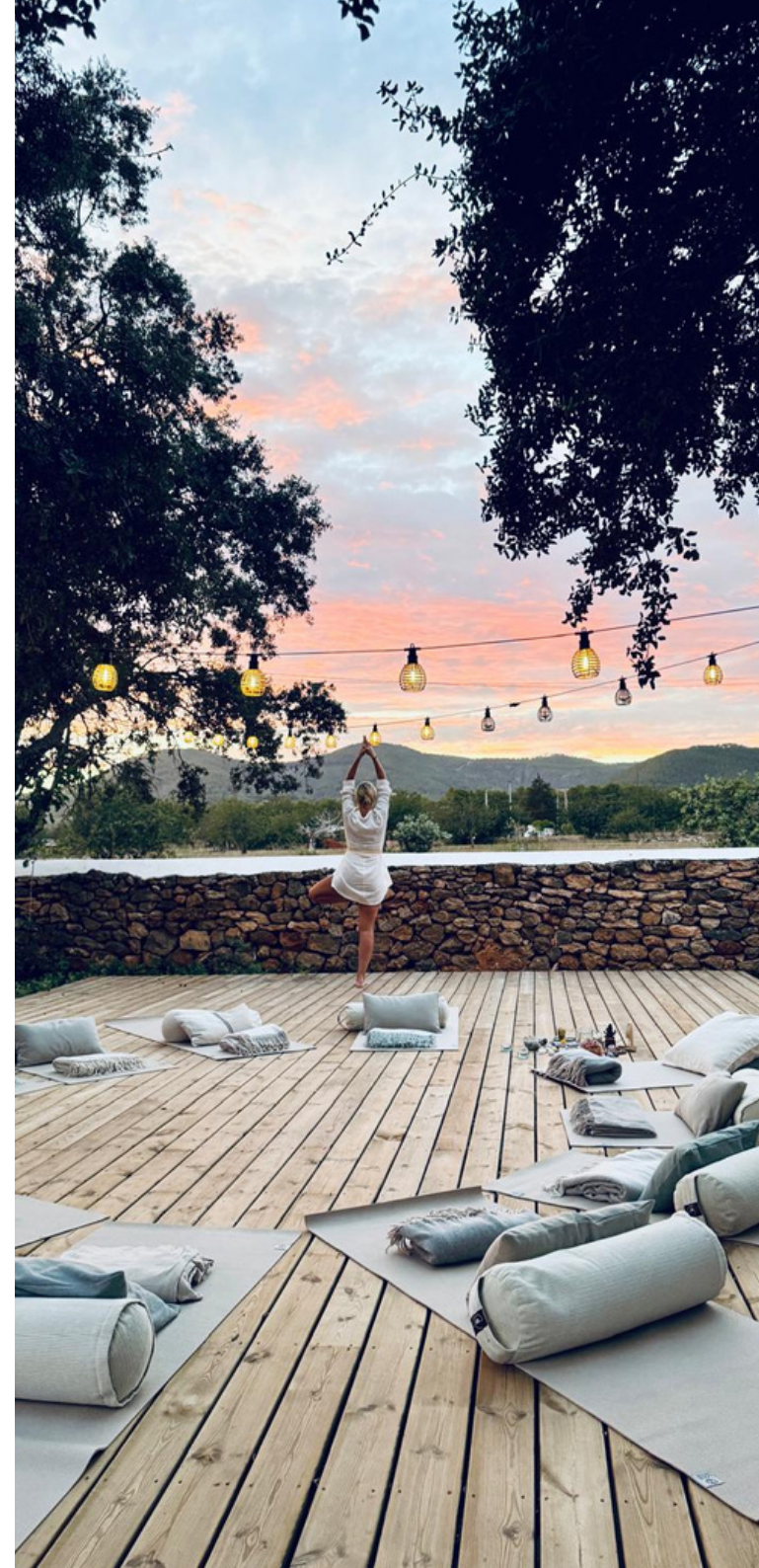
Y O G A



M E D I T A T I O N



R E I K I





Het programma

Het programma is een reis door de elementen, via yoga, excursies, workshops en dit versterkt jouw innerlijke reis. Ontdek welke transformatie jij via de elementen zal ervaren.



✦
A A R D E
✦
W A T E R
✦
L U C H T
✦
V U U R
✦
S P I R I T

Heerlijk gezond eten, een cacao ceremonie, een vuur ceremonie, card readings, reiki. Een workshop Intuitive painting. Mantra's zingen, sharing circles. Er is ook genoeg tijd voor jezelf en je eigen reis van binnen. Een cadeau voor jezelf.





Het eten

Soulfood, zo kun je het eten deze dagen het beste beschrijven! Heerlijk vers, gemaakt met liefde, gezond en voedend. Geef het gerust door als je speciale dieetwensen hebt, dan houden we er rekening mee. Tijdens het retreat staat er onbeperkt koffie, thee, water, fruit en noten voor je klaar.

Nourish yourself

Na de yogales in de ochtend genieten we van een brunch. Daarna een voedende snack in de middag en een heerlijk diner in de avond.



VERS



GEZOND



VOEDEND





De finca

In het centrale Noorden van Ibiza, op loopafstand het dorpje San Carlos. Rustig in de campo deze authentieke finca. Dichtbij mooie baaitjes en strandjes. Een plek om helemaal tot rust te komen.



Wat anderen zeggen

Ik heb zo genoten van deze week yoga en ontspanning op Ibiza. Brigitte nam ons allemaal mee in een volledig verzorgde week op een prachtige plek, waar ruimte was voor alles en iedereen. Lachen, huilen, mooie gesprekken, verbinding, in contact met de magie van de natuur en het eiland. Elke dag yoga, mantra zingen, heerlijk eten, mooie stukjes van Ibiza zien en alles passend bij het element van die dag. Een week met mooie vrouwen, met allemaal een eigen verhaal. Een week die ik nooit meer ga vergeten.

MARIJE

'CADEAUTJE'

Een weekje retreat op Ibiza, op pad met jezelf naar een fantastische plek waar je echt tot rust kunt komen en in de watten wordt gelegd door Brigitte en haar liefdevolle team. Genoten van de yoga sessies, mooie wandelingen en andere activiteiten.

Ook geef ik zeker mijn complimenten aan de fantastische keuken brigade die zorgden voor onze heerlijke maaltijden. Een fijne ervaring in een goed gezelschap met verbinding en waardevolle gesprekken.

Aangekomen op de retreat met misschien hier en daar een 'hard' randje en na een weekje volledig 'zacht' daar weer weg gegaan.

Een mooie herinnering waarmee ik mijn pad vervolg.
"When something changes inside, your outside changes too" 🧘♀️

Liefs Monique 🌸



Een korte reis met mijn vriendin. Dat moest het worden. Belangrijke ingredienten: zon, beweging, goed eten én tijd voor ontspanning. Na enig onderzoek kwamen we uit bij de retraite van Brigitte. Op het zonnige Ibiza werden we hartelijk ontvangen door Brigitte. We verbleven in de prachtige casa bij San Carlos. Brigitte nam ons deze week mee in alle vormen van yoga, meditatie en er volgde ook een eerste kennismaking met mantra's zingen. Brigitte werd ondersteund door een geweldig team. Daarnaast was er een bijzondere groep vrouwen, allemaal onbekend. Maar wat een verrijking om deze 'reis' met dit team en deze groep vrouwen te mogen meemaken. Naast de yoga, meditatie, goede eten, deelde Brigitte graag de mooiste plekjes van Ibiza en waren er tal van bijzondere ervaringen. Ik denk aan de mooie gesprekken, dansen bij het kampvuur, zwemmen in de golven, naar een baaitje gaan en een fantastische massage als afsluiting van de week. Ik ben blij dat ik me open heb gesteld voor deze ervaring en ben meer in verbinding met mezelf gekomen. Deze retraite heeft me echt verrijkt. Met dank aan Brigitte en haar team.

SIMONE

De yogaretreat bij Brigitte was geweldig: een échte aanrader op alle vlakken. Super locatie, gezond en heerlijk eten, leuke en afwisselende yoga. Vooral de yoga bij zonsopkomst aan het strand. De fijne sfeer, fijne mensen en niet te vergeten de heerlijke massage die zij voor iedereen had geregeld. Echt een topweek gehad waar ik nog vaak aan terug denk.

NATASJA

over vorige retreats...

De yoga retreat op Ibiza met Brigitte was een ervaring die ik niet snel zal vergeten. Vanaf het eerste moment voelde ik me welkom en omringd door rust, warmte en oprechte aandacht. Brigitte heeft een bijzondere gave om een veilige, ontspannen sfeer te creëren, waarin je volledig tot jezelf kunt komen. Haar lessen zijn diepgaand en tegelijk toegankelijk, een perfecte balans tussen inspanning en ontspanning.

Wat deze retreat echt onvergetelijk maakte, waren de vele extra's die het totaalplaatje compleet maakten. De lessen waren heerlijk ontspannen, afgestemd op het moment en de groep. Elke ochtend starten met yoga en zelfs tijdens de zonsopgang was magisch, een moment van stilte en verbinding dat me nog lang bij zal blijven.

Het eten was werkelijk bizar lekker, elke dag opnieuw een feestje, liefdevol bereid door twee fantastische koks. Er was ook ruimte voor verwennerij: de massage was heerlijk en zorgde voor nóg meer ontspanning.

Een absoluut hoogtepunt was de avond met een Spaanse gitarist – een intiem concert onder de sterrenhemel, dat perfect aansloot bij de sfeer van de retreat. En de hike die we maakten door het prachtige landschap van Ibiza, met adembenemende uitzichten, bracht een gevoel van vrijheid en verwondering dat je niet snel in woorden kunt vangen.

Alles klopte. De plek, de mensen, de begeleiding – het voelde als een cadeau aan mezelf. Ik gun iedereen deze retreat met Brigitte. Het is niet zomaar een weekje weg, het is een reis naar binnen, met Ibiza als betoverende achtergrond.

PASCALE



Wat was het een heerlijke week eind september. Genoten van echt alles. De rust, de omgeving, de yoga, het fantastische eten en het gezelschap. Brigitte is een lieve, fijne gastvrouw en yogadocent, Aan alles was gedacht. De prijs kwaliteit verhouding is erg goed!

ANS

De prijs:

Je kunt een kamer met badkamer delen of voor jezelf boeken.

Kamer delen: 1750,- per persoon

Eigen kamer: 1975,- per persoon



Boek
jouw plek

De prijs is inclusief:

- Verblijf in finca
- Maaltijden en drinken
- Dagelijks yogales en meditatie
- Elementenleer
- Reiki
- Card reading
- Vervoer tijdens programma
- Excursies (hike, painting, baai)
- Professionele begeleiding
- Cacao ceremonie
- Vuur ceremonie met live muziek
- Kleine groep, max 10 vrouwen
- Aandacht en tijd voor jou

Exclusief:
vliegticket en taxi naar locatie



Wil je erbij zijn?

Geef jezelf dit cadeau!

Wil je jouw plek reserveren?

Stuur dan een whatsapp bericht naar mij: 06-41110969 en vermeld

je naam, mailadres en dan

ontvang je de

boekingsbevestiging.

Na je aanbetaling van 50% is jouw plek gegarandeerd. Het tweede deel betaal je 1 maand voor het retreat begint.

Ik verwelkom je heel graag op het mooie Ibiza waar ik woon en wat ik je heel graag laat zien!

Liefs, Brigitte