

EFT RETRAITE

6 JULI T/M 11 JULI 2020



TERRA NOVA

DOMAINE DENIS
11270 SAINT GAUDERIC
FRANCE

PROGRAMMA

EFT RETRAITE 2020

Dag 1 Maandag

Avond

18:00 Aankomst

19:00 Diner

20:30 Welkom

22:00 Afsluiting

Dag 2 Dinsdag

Ochtend

06:30 Meditatie Robert Bruggeman (vrijwillig)

07:00 Yogales

08:00 Ontbijt

09:00 Start programma:

- Meridiaan-oefeningen om energie in je lichaam te laten stromen.
- Introductie in EFT en andere methodes
- Groepssessies met thema's uit je huidige leven

Middag

13:00 Lunch

14:30 Groepssessies vervolg van de groepssessies van de ochtend

17:30 Afsluiting en reflectie

Avond

19:00 Diner

Avond vrij te besteden

PROGRAMMA

EFT RETRAITE 2020

Dag 3 Woensdag

Ochtend

06:30 Meditatie Robert Bruggeman (vrijwillig)

07:00 Ochtendwandeling

08:00 Ontbijt

09:00 Start programma:

- Meridiaan-oefeningen om energie in je lichaam te laten stromen.
- Op zoek naar de oorsprong van huidige klachten
- Groepssessies en demo's jeugdervaringen 0-6 jaar

Middag

13:00 Lunch

14:30 Start middagprogramma:

- Vervolg groepssessies en demo's jeugdervaringen
- Transgenerationeel trauma, hoe trauma wordt overgedragen van generatie op generatie

17:30 Afsluiting en reflectie

Avond

19:00 Diner

20:00 Individuele sessies volgens rooster.

Heb je geen sessie geboekt, dan ben je vrij.
Deze avond kun je ook gebruik maken van de sauna.



PROGRAMMA

EFT RETRAITE 2020

Dag 4 Donderdag

Ochtend

06:30 Meditatie Robert Bruggeman (vrijwillig)

07:00 Yogales

08:00 Ontbijt

09:00 Individuele sessies volgens rooster, heb je geen sessie geboekt dan ben je vrij.

Middag

12:30 Lunch

13:30 Uitje naar Mirepoix en omgeving.

Opgeven voor deelname, er zijn extra kosten voor het vervoer.

Avond

19:30 Diner

20:30 Verhalen delen bij het kampvuur (als het weer het toelaat)

Dag 5 Vrijdag

Ochtend

06:30 Meditatie Robert Bruggeman (vrijwillig)

07:00 Wandeling

08:00 Ontbijt

09:00 Start programma:

- Uitleg Total Release.
- Groepssessies Total Release. Dit is een EFT gerelateerd meditatie proces.

PROGRAMMA

EFT RETRAITE 2020

Dag 5 Vrijdag

Middag

13:00 Lunch

14:30 Start middagprogramma:

- Eventueel vervolg Total Release
- Je toekomstige plannen formuleren

17:30 Afsluiting met dans en muziek (voor wie wil)

Avond

19:00 Diner

20:00 Avond vrij

Dag 6 Zaterdag

Ochtend

08:00 Ontbijt

09:00 Start ochtendprogramma:

- Werken aan persoonlijke kwaliteiten en doelen
- Presentatie van ervaringen en toekomstplannen
- De doos uitpakken, dans en muziek

Middag

11:30 Afsluiting en afscheid

12:00 Lunch

Afsluiting met dans en muziek (voor wie wil)

13:30 Vertrek Terra Nova