

Herbronnen vanuit je lichaam met Eutonie in Cadzandië, een verborgen stille oase in Zeeland.

WE 24, 25 en 26 Mei 2024



Eutonie beoefenen kan perfect samengaan met een vakantiegevoel.
We nodigen je uit om op een speelse, luchtige manier te komen proeven van Eutonie.
Voor wie Eutonie beoefenen al ervaren heeft,
is dit een gelegenheid om je Eutonie-beleving op te frissen en te hernieuwen.

Wat is Eutonie?

Eutonie is down-to-earth lichaamswerk.

Met eenvoudige, tastende bewegingen onderzoek je hoe de last van opgehoopte spanningen in je lichaam kan verminderen en zelfs laten wegebben. De oefeningen leiden tot een fijner besef van je lichaam waardoor je vrijer beweegt en meer innerlijke rust ervaart.

Door eutonie regelmatig te beoefenen, regenereert je lichaam. Het werkt ook preventief omdat eutonie beoefenen je dichterbij je lichaamsgevoel en dichterbij jezelf brengt. Je ontdekt hierdoor de deugd van zelfzorg doorheen alle spanningen en uitdagingen die 'leven' met zich meebrengt.

Meer weten? <https://eutonie.info>

Werkwijze?

Je ligt op een wollen mat, je zit op een stoel, je stapt door de zaal, buiten op het domein of aan het strand.

Een eutonipedagoog biedt je tastende bewegingen aan, traag.

Met volle aandacht in wisselwerking met de grond die je draagt.

Je beseft steeds meer hoe je beweegt en reageert, waar je overbodige spanningen kan lossen.

Je staat, wandelt, sport, danst, musiceert, tuiniert, bouwt een huis, tekent, vergadert, denkt en doet de afwas ...

Je leert je tonus afstemmen op wat je doet en ook op de situatie waarin je je bevindt.

Je ontdekt al proevend hoe je er autonoom mee aan de slag kan gaan.

Meerdere lesgevers zullen elkaar tijdens dit weekend afwisselen.

Deze Eutonie-begeleiders zijn tijdens het weekend beschikbaar om op je vragen over Eutonie in te gaan:

Lieve Leemans, Frank Snieder, Elly Vanhoof.

Wanneer?

Vanaf vrijdag 24 mei (16 uur) tot en met zondag 26 mei 2024 (16.00 uur).

Waar?

Je bent welkom op het 3 ha grote domein 'Cadzandië' in Cadzand, gelegen op 5 km van het Zwin.

Bovendien ligt er tussen deze unieke plek en de zee 4 km natuurgebied.

Op deze uiterst rustige plek, met een krachtige energie, genieten reeds jaren vele groepen van lichaamswerk en meditatie.

We logeren in units van telkens vier eenvoudige maar pas gerenoveerde tweepersoonskamers.

Toilet, douche, kleine keuken en zithoek worden gedeeld.

'Cadzandië' biedt een dagelijkse buffetformule aan waardoor je kan genieten van lekkere vegetarische maaltijden. Om de prijs te drukken wassen we gezamenlijk af.

Adres: Vierhonderdpolderdijk 10 – 4506 HL Cadzand – Nederland <http://cadzandie.be>



Wat kost het?

Het tarief voor 2024 is 295,00€ ; inclusief overnachtingen, alle maaltijden, koffie en thee doorheen de hele dag, alle lessen, gebruik van eutoniematten en eutoniemateriaal, alle gezamenlijke kosten.
Toeslag voor een eenpersoonskamer is 22,00€ per nacht.

Inschrijven

Inschrijvingen worden in volgorde van betaling genoteerd.

Het bedrag van 295,00€ (+ 44€ voor een eenpersoonskamer) kan je storten op het rekeningnummer [BE28 9733 4956 7220](https://rekeningnummer.be28973349567220), met vermelding van je naam en Eutonieweekend mei 2024.

Ten laatste voor 30 april 2024.

Na betaling ontvang je een bevestiging.

14 dagen voor aanvang ontvang je nog info over alle praktische zaken.

We vragen je in te schrijven via onderstaande link die praktische informatie bevat belangrijk voor je verblijf.

<https://forms.gle/Uk24mok93NGiu7WKA>

Heb je nog een vraag, dan kan je contact opnemen met

Lieve Leemans gsm +32(0)472 34 83 93 (België)

Elly Vanhoof gsm +32 495 64 39 23 (België)

Frank Snieder gsm + 31 (0)640 05 09 56 (Nederland)

lieve.leemans@gmail.com (coördinatie-contact)

elly.2.vh@gmail.com

frank.snieder@ziiglo.nl



Wil je graag de streek verkennen ...

en genieten van de omgeving, de natuurgebieden in de buurt of de mooie stadjes Sluis, Oostburg en Groede ...? Voor dit weekend kan je reeds op vrijdagmorgen vanaf 9.00 u toekomen, je wagen gratis en veilig parkeren in Cadzandië, en eventueel op het domein een fiets huren, (te bestellen via het inschrijvingsformulier). In de vele strandhutten en de omliggende dorpjes vind je vast wel iets om te smullen of een plek om gezellig te picknicken. Zondagnamiddag, na de sessies, mag je auto nog gratis blijven staan. Ook dan kun je een fiets huren en verder genieten van de prachtige omgeving.



Zo maak je kennis met eutonie terwijl je geniet van deze bijzondere plek.

Openbaar vervoer

Cadzandië is niet zo gemakkelijk te bereiken met openbaar vervoer. Daarom zal je na inschrijving gegevens ontvangen om te carpoolen. Toch is het mogelijk om, vanuit Knokke (België) of vanuit Nederland, tot in Oostburg te reizen. Vanuit Oostburg kan je dan een haltetaxi-NL nemen en rijden tot halte 'Potjes'. Dan is het nog 1 km stappen tot aan het domein. Hierbij de link om de halte-taxi te bestellen.

<https://www.zeeland.nl/verkeer-en-openbaar-vervoer/openbaar-vervoer/reizen-met-de-haltetaxi>

Vanuit Knokke-station (de uren kan je vinden op de routeplanner van de Lijn) is er een bus nummer 44 naar Ramskapelle.

Deze bus stopt aan Mac Donalds, daar steek je de straat over en neem je bus nummer 42 richting Oostburg. Daar aangekomen, idem als hierboven beschreven.

Een taxi nemen vanuit Knokke kost ongeveer 40€.

Hieronder de gegevens van enkele taxibedrijven in Knokke.

Taxi Marc 0476/602000 - Taxi Pierre 050/511534 – Taxi Philippe 050/615969

Alvast een deugddoend verblijf