

Manoto Hill retreat

5 dagen lang op een prachtige plek in Spanje.

De focus ligt op verdiepen, verbinden en in balans zijn
In combinatie met zon, zee en strand.
Midden in de Spaanse natuur!



Doel

Balans versterken tussen geven en ontvangen, hoofd en hart,
beweging naar binnen en naar buiten.

Verdieping in het herkennen en erkennen van je lichaamssignalen en
ernaar gaan handelen.

Zicht krijgen op bepaalde—ook onbewuste—patronen die je niet meer helpen
om te leven vanuit vrijheid, rust en ontspanning.

Hoe

Natuur coaching, ontspannings—yoga beginnersoefeningen, systemisch werken.
Schilderen en tekenen, visualisaties en haptonomische werkvormen.
1 privé coaching sessie.

's Middags vrij voor zwemmen, strand, wandelen, zon, luieren in de hangmat onder
een olijfboom, lezen etc.

Eigen inbreng wordt zeer gewaardeerd (muziek, dansen, zingen?)



Wanneer

2–6 september 2021, langer verblijf mogelijk

Programma in het kort

Dag1: Overdag aankomst op Finca de la Fuente. Rondleiding over het terrein.
Namiddag/avond: Een 'buitengewone' kennismaking met elkaar & diner.

Dag 2/3/4: Ontspanning/ yogaoefeningen*. Ontbijt, programma tot de lunch. De
middagen zijn vrij. Rond 17.30 vervolg programma & diner

Dag 5: Ochtend: afsluitend programma. Inpakken, afscheid en in de middag/ avond
vlucht vanaf Barcelona.

*De oefeningen zijn om de dag en niets is verplicht.

#De privé coaching sessies worden in de middagen gepland.

Waar

Finca de la Fuente, Calig, Castellón. Tussen Barcelona en Valencia, een nog niet
toeristisch deel van Spanje

Je logeert op een prachtig terrein met uitzicht op zee.



Er zijn vier gastenkamers:

Twee met gemeenschappelijk douche in een mooi huis met eigen zitkamer,
Éen met inbandige badkamer en een Mongoolse yurt met externe badkamer.

Kosten

Deze pilot kost €400,00 inclusief programma, logies, eten en welkomstdrankje.

Exclusief reis & vervoer naar en van de finca & drankjes.

1 persoonskamer 70,00 extra.

Anneke

is een ervaren haptotherapeut en coach. Heeft als docent gewerkt aan de opleiding
voor haptotherapie. Ze woont en werkt deels in Spanje, af en toe in Nederland.



Ze komt heel snel tot the point geeft je helder inzicht in je gevoelsleven.

Met grote betrokkenheid, invoelend vermogen, compassie en aandacht
begeleidt ze deze bijzondere retreat.

Doe je mee? Je bent van harte welkom dit mooie avontuur
mee te beleven!

Meer info: annekefontijne@gmail.com

www.annekefontijne.nl