

Soluna Retreat - Dagprogramma

Welkom bij Soluna Retreats.

Tijdens deze zesdaagse retreat in Spanje nemen we je mee op een reis naar binnen. Elke dag is uniek, met ruimte voor rust, reflectie, verbinding en groei. Laat je leiden door de energie van het moment en vertrouw op de kracht van vertraging. Het programma past zich intuïtief aan op de dynamiek van de groep, zodat jij precies ontvangt wat je nodig hebt.

Hieronder vind je een globaal overzicht van de dagen.

Dag 1 - Aankomstdag

- Aankomst tussen 15:00 en 16:00
- Welkom met een hapje & drankje, kennismaking
- Tijd voor rust en ontspanning
- Bezoek aan Moraira & diner aan het strand
- Avondmeditatie & schrijven in je persoonlijke journal

Het programma wordt afgestemd op de energie van de groep en kan per dag iets afwijken.

Tijdens het verblijf is het mogelijk om optioneel een 1-op-1 Reiki sessie, acupunctuur of massage te boeken.

Dag 2

- Ochtendritueel: meditatie-yoga, gevolgd door schrijven in je persoonlijke journal
- Gezond ontbijt
- Rustmoment & stiltewandeling
- Lunch & ontspanning
- Kundalini groepssessie
- Diner
- Avondmeditatie & journaling

Het programma wordt afgestemd op de energie van de groep en kan per dag iets afwijken.

Tijdens het verblijf is het mogelijk om optioneel een 1-op-1 Reiki sessie, acupunctuur of massage te boeken.

Dag 3

- Ochtendritueel: meditatie-yoga, gevolgd door schrijven in je persoonlijke journal
- Ontbijt
- Bezoek aan het magische Guadelest
- Wandelen & gezamenlijke lunch
- Rustmoment bij terugkomst
- Diner
- Avondmeditatie & journaling

Het programma wordt afgestemd op de energie van de groep en kan per dag iets afwijken.

Tijdens het verblijf is het mogelijk om optioneel een 1-op-1 Reiki sessie, acupunctuur of massage te boeken.

Dag 4

- Ochtendritueel: meditatie-yoga, gevolgd door schrijven in je persoonlijke journal
- Ontbijt & rustmoment
- Yoga workshop
- Lunch & rust
- Sound Healing groepssessie
- Diner
- Avondmeditatie & journaling

Het programma wordt afgestemd op de energie van de groep en kan per dag iets afwijken.

Tijdens het verblijf is het mogelijk om optioneel een 1-op-1 Reiki sessie, acupunctuur of massage te boeken.

Dag 5

- Ochtendritueel: meditatie-yoga, gevolgd door schrijven in je persoonlijke journal
- Ontbijt
- Bezoek aan Altea, inclusief de bijzondere basiliek
- Gezamenlijke lunch in het pittoreske Altea
- Rust bij de villa
- Yoga sessie
- Avond BBQ als afsluitend diner
- Avondmeditatie & journaling

Het programma wordt afgestemd op de energie van de groep en kan per dag iets afwijken.

Tijdens het verblijf is het mogelijk om optioneel een 1-op-1 Reiki sessie, acupunctuur of massage te boeken.

Dag 6 - Vertrekdag

- Ochtendritueel: meditatie-yoga, gevolgd door schrijven in je persoonlijke journal
- Ontbijt
- Groepsevaluatie & moment van afsluiting
- Uitreiking van een persoonlijk presentje
- Transfer naar luchthaven (afhankelijk van vliegtijden)

Het programma wordt afgestemd op de energie van de groep en kan per dag iets afwijken.

Tijdens het verblijf is het mogelijk om optioneel een 1-op-1 Reiki sessie, acupunctuur of massage te boeken.