



Retraite

'Ruimte'

La Vie Tara, Ardèche (Fr)

3 t/m 9
augustus
2025

Ervaren op een eeuwenoude krachtplek

Geef jezelf ruimte

Geef
je hart
ruimte

Geef
echt contact
ruimte

Geef
je adem
de ruimte

Geef
je hoofd
ruimte

Doel van de retraite

Je leven eenvoudiger maken, door meer ruimte te ervaren. En vooral: geen beknelling ervaren, maar ruimte, heel veel ruimte.

Wat gaan we doen



Jij gaat ervaren
en leren hoe je
ruimte kan creëren
en hoe ruimte voor
jou werkt.

Door oefeningen,
presentaties,
storytelling, heerlijk eten,
ontspanning, Space
Dance, T.A.T. moves,
natuur en samenzijn
op een krachtplek.

Het Space-team

Om het maximale uit jouw retraite te halen hebben wij een Space Team samengesteld. Dit team begeleidt je door de week heen om de retraite 'Ruimte' veilig, soepel en met ruimte voor jezelf te laten verlopen.



**'Ruimte, helderheid
komt voort uit een
verbinding tussen
jouw onder- en
bovenstroom'**

Robbin Vredeveld

Lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Met op maat gemaakte strategieën versterk ik hun veerkracht, verbeter ik prestaties, autonomie en bevorder ik duurzame groei. Mijn werk richt zich tot het vergroten van bewustzijn, zelfinzicht en autonomie.



Mijn specialismen zijn gedrag, ademwerk, systemisch werk en de kern zichtbaar maken. Samen kijken we welke patronen- en obstakels jouw groei in de weg staan.

Mijn holistische aanpak combineert ademwerk en de nieuwste (bewezen) inzichten zodat mijn cliënten excelleren, maar ook gezonde- en duurzame balans behouden in hun veeleisende omgeving.

Als coach focus ik mij op topsporters, artiesten en executives om hun maximale potentieel te bereiken door te focussen op mentaal, emotioneel en fysiek welzijn. Maar het allerbelangrijkste; met de mens daarachter. www.robbinvredeveld.nl

Het Space-team

'Als je ruimte ervaart
in je lichaam hoe reageert
de buitenwereld dan op je?'

Maris van Venrooy

Zelf ben ik reuze nieuwsgierig naar het leven. En vanuit deze nieuwsgierigheid heb ik mijn bedrijf Heelcontact opgezet. Naast 5 hbo-studies over Ontwikkeling en Opvoeding, ben ik Gestalt Art therapeut en werk ik als opleidster aan de Gestalt art opleiding Olflo, ben ik Tai Chi docente, Voedingsdeskundige en geef ik Familie- en Natuuropstellingen.

Daarnaast heb ik in mijn bedrijf een speciale, diepgaande massagetechniek ontwikkeld, wat ik een HeelBehandeling noem, door deze behandeling laat ik jou met je lichaam met jou communiceren, zodat je op diepgaand niveau weet wat je nodig hebt. Op dit moment ben ik samen met Rik (mijn TAT-maatje) bezig om The Alignment Technique (T.A.T.) in de wereld te zetten.

www.heelcontact.nl, www.tatgo.org



Het Space-team

'Ruimte geeft een gevoel van eenheid met deze wereld'

Erik Termeer

Als ondernemer/oprichter van een IT-bedrijf naar totaal iets anders. De oprichting van de Hollandse Vaartochten Maatschappij: vakantie vieren in Groot Amsterdam op een nieuwe manier. De laatste twee jaar heb ik een nieuw concept opgestart Een mix van storytelling gecombineerd met zang, muziek en muziek luisteren om zo mensen in contact te laten komen met hun blokkades die ze bij zich dragen. Vanuit dit concept is er een vervolg ontstaan met het klooster La Vie Tara. Sinds 2023 eigenaar van La Vie Tara, een nonnenklooster, waar een plek van verbinding en de reis naar binnen centraal staat.
www.lavietara.eu
www.vaarmij.nl



'Door gezond te eten en te drinken ervaar je ruimte in lichaam en geest'

Yvonne

Ik woon op La Vie Tara in Lalouvesc. Door een vriendin kwam ik hier terecht als vrijwilliger in 2023. Omdat vrijwilligers zelf moesten koken, kwam ik natuurlijk ook aan de beurt. Ik vind koken namelijk erg leuk, kan dat goed en doe het graag. Dus al snel was ik 'de kok'. Nu kook ik voor groepen die hier verblijven. In principe kook ik vegetarisch en zoveel mogelijk biologisch. Ik probeer op een creatieve manier een volledige maaltijd te bereiden met vers geoogste groenten en kruiden uit onze tuin. En ik bak zelf heerlijk zuurdesembrood.



Het Space-team

'Ruimte ervaren is een opening tot creatie, realisatie en verruimd bewustzijn'

Rik van der Want

Ik ben Rik, holistisch ondernemer en onder meer medeoprichter van Free Dimensions. Free Dimensions harmoniseert Body Mind en Soul in mens, organisatie en omgeving.

Hierdoor heb ik mogen kennismaken met veel inspirerende ondernemers onder wie Mary Denaro.

In 2010 besloten we samen een nieuwe techniek te ontwikkelen: The Alignment Technique. (T.A.T.). T.A.T. is een natuurlijke techniek die simpel en effectief is.

Horen. Doen. Weten.

T.A.T. is uniek in haar snelheid en effectiviteit om je eigen gemoedstoestand zonder hulp van derden te beïnvloeden.

Tijdens deze week ga je zelf ervaren hoe simpel en bevrijdend T.A.T. is.

www.tatgo.org

www.freedimensions.nl



The
Alignment
Technique

EXTRA

'Dansen in Ruimte is Inside Out'

Sander de Gier DG Omega

DG Omega is een Nederlands-Duitse DJ en muziekproducent met een grote passie voor muziek naast zijn dagelijks leven als arts werkzaam is. Zijn muzikale spectrum concentreert zich op de analoge en bij tijd en wijlen euforische progressieve house die in de jaren 90 zijn hoogtijdagen vierde, maar kan zich moeiteloos uitstrekken tot in de klassieke muziek of pop.

Zolang het dansbaar is, zorgt DG Omega voor een nimmer aflatende energie die je uitdaagt om je dansmoves uit de kast te halen! Ik vind het spannend en uitdagend om met jullie ingebrachte muziek een Space Dance Set te produceren.



Programma

We hebben een programma samengesteld waarbij ruimte is voor bezieling, bezinning, leren, delen, reflectie, ondersteuning, beweging, natuur en rust.

DAG 1

ZONDAG 3 AUG

Aankomst / welkom

- Aankomst
rond 16.00 uur
- Diner
- Avond vrij

DAG 2

MAANDAG 4 AUG

Wat doet ruimte met jouw leven

- Start/Opening in
de Kapel
- Voorstelrondje
- Hoe zien deze dag
en week eruit?
- Wat is jouw intentie
deze week?
- Lunch
- Wat ervaren we als
ruimte? Eerste kennis-
making met ruimte
- Welke actie kan je
zelf ondernemen?
- Rondleiding
klooster en terrein
- Diner
- Hoe slaap je in en
maak contact met
ruimte

DAG 3

DINSDAG 5 AUG

Geef je adem- haling & hoofd de ruimte

- Opening van de dag
in de Kapel
- Spreken vanuit ruimte.
Hoe creëer je ruimte
in je hoofd. Wat
gebeurt er als je dat
niet doet?
- Oefeningen op deze
twee thema's
- Lunch
- Wat gebeurt er als je
ruimte manifesteert
in je lichaam.
- Diner
- Presentatie Robin
Onderstroom en
Bovenstroom

Programma

DAG 4

WOENSDAG 6 AUG

Geef je hart ruimte

- Opening van de dag in de Kapel
- Kennismaking met T.A.T. Go (beweeg met de energie mee). The Moves zijn gericht op ruimte in je hart
- Lunch
- Wat ervaar je als je met de ruimte meebeweegt? Hoe kun je dat doen?
- Gelegenheid voor bezoek dorp en/of wandeling naar de bron van Lalouvesc
- Diner
- Avondprogramma: Hart-Dance. Dansen kan jou helpen je vrijer te voelen en los te komen van je denken. Iedereen kan twee nummers insturen waarbij jij ruimte ervaart, DG Omega componeert vanuit deze nummers een Space Dance Set voor ons. Ruimte door vibratie

DAG 5

DONDERDAG 7 AUG

Geef je zelf ruimte

- Opening van de dag in de Kapel
- Wat is weten, denken, voelen en hoe staat dit in relatie tot ruimte. Hoe kun je dit ervaren? Als je het herkent is dit een opening tot ruimte. Horen. Doen. Ervaren.
- Lunch
- Welke ruimte ervaar jij als je beweegt tussen je relatie, gezin of vrienden.
- Hoe vergroot je jouw ruimte ongeacht waar je bent of onder welke druk je staat. Kan je bij jezelf blijven en hieruit handelen?
- Diner
- Avondprogramma: Kampvuur & Storytelling.

DAG 6

VRIJDAG 8 AUG

Leef ruimte

- Opening van de dag in de Kapel
- Interactief met elkaar voelen, creëren en ademen vanuit ruimte (met ondersteuning van het volledige Space Team). We gaan voor de maximale ruimte ervaring, ieder op haar of zijn manier gaat dit ervaren
- Lunch
- Afsluiting en delen
- Ruimtediner

DAG 7

ZATERDAG 9 AUG

Uitzwaaien

- Ontbijt
- Koffie
- Uitzwaaien

Omgeving

Ontdek de prachtige omgeving van La Vie Tara.

Het dorp

Lalouvesc is een charmant pelgrimsdorpje in de Ardèche, hooggelegen op 1080 meter.

In de omgeving zijn meer dan 200 km duidelijk aangegeven wandelroutes aangelegd met een overvloed aan bosbessen, paddenstoelen en inspirerende vergezichten. Dé ideale plek voor ontspanning, rust en natuur.

Lalouvesc heeft het predicaat Centre Climatique. Dit betekent dat de lucht hier uitermate zuiver is.

Het klooster

Het oude nonnenklooster ligt boven op de berg en kijkt uit op de Alpen en het dorp Lalouvesc.

La Vie Tara beschikt over een eigen inpanidige kapel die op dezelfde leylijn ligt net als de grote basiliek in het dorp. Lalouvesc dat ook wel eens het petite Lourdes wordt genoemd. Door simpel niks te doen en aanwezig te zijn doet de krachtplek haar werk. Dit hebben wij meerdere keren mogen ervaren.

De eigen waterbron, moestuin, voedselbos en deze mooie beademende plek gaat je verrassen en ondersteunen in je hernieuwde ruimtebeleving.

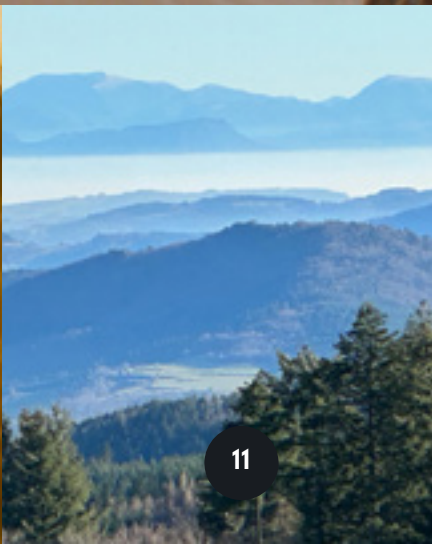
De sfeervolle kamers zijn voor één tot vier personen en het landgoed heeft een prachtige tuin met diverse zitjes.



Omgeving

La Vie Tara: het leven met Tara

Tara is in het boeddhisme een vrouwelijke godheid van verlichtende wijsheid. Zij heeft 21 verschillende gedaanten die alle Tara heten in alle kleuren van de regenboog, zoals de Groene Tara en de Witte Tara resp. de godheden van het moederschap en van het handelen.



Keuken

Creativiteit, vakmanschap
en liefde voor de natuur.

Dagelijks bereiden we maaltijden van verse en zuiver natuurlijke ingrediënten. We gebruiken zoveel mogelijk groenten en kruiden uit onze eigen moestuin. Het eten is vegetarisch, waar mogelijk biologisch en superlekker. 'Bewust', eerlijk en passend bij onze retraites. Met liefde en passie bereid en verzorgd. Fruit, een uitgebreid ontbijtbuffet, een lunch en een warm diner. Er kan met vele diëten rekening gehouden worden. Diverse smaken thee en water (uit eigen bron) zijn continu (gratis) beschikbaar en er is filterkoffie bij het ontbijt.

Bereikbaarheid

De accommodatie is bereikbaar met de auto, trein of het vliegtuig.

Trein

In juli/augustus rijdt de Thalys direct vanuit Amsterdam naar Valence. Vanuit hier kun je met een taxi naar La Vie Tara.

Vliegtuig

Vliegen naar Lyon. Vervolgens kun je met een huurauto naar de accommodatie rijden. Of je gaat met de trein naar het Eurostar-station in Valence en dan met de taxi of eigen vervoer naar La Vie Tara.

Auto

Lalouvesc ligt op 980 kilometer van Utrecht. De route loopt via Luxemburg, de route du soleil (grotendeels tolweg) of de route nationale (gratis) tot voorbij Lyon. Vervolgens is het nog een uurtje rijden over de provinciale weg.

Kosten

Retraite 'Ruimte'
Inclusief eten,
drinken en
overnachtingen
1500 euro
(incl. btw)

Ruimte: ieder beweegt tijdens deze retraite in volledige vrijheid. Ruimte door te doen wat jij wilt. Je stapt in het programma of niet, het is allemaal helemaal oké. Speel met de ruimte die jij nodig hebt.

Slapen zolang je wilt, wandelen wanneer je wenst. Geen alcohol, mobielvrij en vegetarisch eten.

Genieten van de krachtplek en de mooie natuur van de Ardèche. Dit alles creëert een andere dimensie van 'Ruimte'.

Aanmelden



Retraite 'Ruimte'

Meld je aan op: tatgo.org

Meer weten?

Bel, app of mail

Maris van Venrooij:

maris@thealignmenttechnique.org

06 - 27 31 31 02

Inschrijven is mogelijk
tot 30 juli 2025.