



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 Vreedenveld

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](http://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 Olfo, ben ik Tai Chi docente, Voedingsdeskundige en geef ik Familie- en Naturopstellingen.

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](http://www.heelcontact.nl), [www.tatgo.org](http://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](http://www.lavietara.eu)

[www.vaarmij.nl](http://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](http://www.tatgo.org)

[www.freedimensions.nl](http://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 muziekproducer 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

Lalouesc 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.

Lalouesc 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 Lalouesc.

La Vie Tara beschikt over een eigen inpandige kapel die op dezelfde leylijn ligt net als de grote basiliek in het dorp. Lalouesc 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.

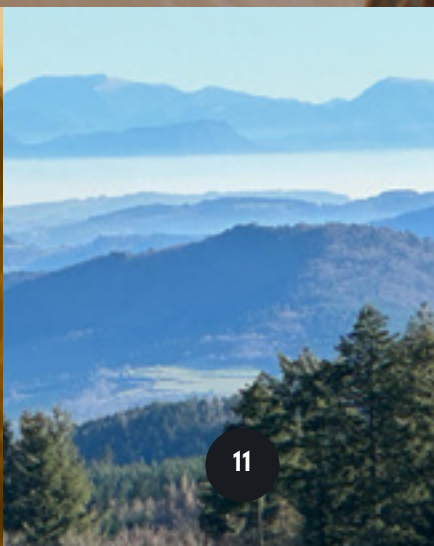
De sfeervolle kamers zijn voor één tot vier personen en het landgoed heeft een prachtige tuin met diverse zijtes.



# 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](https://tatgo.org)

Meer weten?

Bel, app of mail

Maris van Venrooij:

[maris@thealignmenttechnique.nl](mailto:maris@thealignmenttechnique.nl)

06 - 27 31 31 02

Inschrijven is mogelijk  
tot 30 juli 2025.