

WOMEN RETREAT

SOUL

LA DOUCE FRANCE

UR
Unlocked Retreats
Unlock your soul

WOMEN RETREAT



Welkom bij onze Soul Women Retreat in La Douce France, waar we ons onderdompelen in een diepe transformatie. Omringd door golvende heuvels, schilderachtige wijngaarden en de rust van de Franse natuur, gaan we op reis naar onze innerlijke wereld. Hier laten we los wat ons niet langer dient en omarmen we de authentieke versie van onszelf.

In deze magische setting herontdekken we onze essentie, en voelen we ons weer verbonden met onze ziel en elkaar. Dit is meer dan een retraite; Het is een terugkeer naar wie we werkelijk zijn. Het is thuiskomen.

SOUL WOMEN RETREAT

PERIODE

12/08 - 19/08

7 nachten

Er is plek voor 11 vrouwen

Unlocked Retreats
UR
Unlock your soul

WOMEN RETREAT

Dit is geen
Yoga retreat
OF
All in vakantie

Dit is zoveel meer.
Deze reis zal jouw leven veranderen.
Dat beloof ik jou

WOMEN RETREAT

REVIEWS UNLOCKED RETREATS



Lieve Lieze,

Waar moet ik beginnen? Zo dankbaar dat ik ben voor de afgelopen week. Zo zot dat jij deze dingen kan teweeg brengen. Ik voel dat ik begonnen ben aan iets waarbij er een weg meer terug is. Ik was zeker en vast op slot en ik had nooit gedacht dat ik zou 'unlocken', ook al voelde ik wel dat ik dit wel wou.

Ik ben zo bij dat ik deze stap heb genomen. Misschien met nog een klein hartje kijkend naar de toekomst.. Maar dan weet ik dat jij er bent.

Je bent zo inspirerend voor mij en ik voel een diep respect voor wat je doet, wat je bereikt en waar je voor staat. Ik ben ook heel blij voor jou dat je mag doen wat je met heel je hart wil doen en ik geloof dat je nog heel veel mensen zal raken en helpen. Een nederige dankjewel

20/05/24 I. Marrakech Retreat

WOMEN RETREAT



AANKOMST LA DOUCE FRANCE

**Check in is voorzien op dinsdag 12/08
Er wacht je een heerlijk avondmaal.**

VERTREK LA DOUCE FRANCE

**Check out is voorzien op dinsdag
19/08 om 10u.**

Just Be!

WOMEN RETREAT SOUL

Als je de smaak helemaal te pakken hebt en je graag wat extra me-time hebt, kan je gerust een paar dagen langer blijven of vroeger aankomen in Frankrijk.

Ik help je graag verder als je wat tips nodig hebt.

Just Be!

WOMEN RETREAT

HET PROGRAMMA

COMING HOME - LETTING GO - REMEMBER WHO YOU ARE

**Ik neem je mee op reis naar jouw 'diepste zelf', daar waar jouw 'GOUD' ligt.
De thema's en natuurelementen die ons zullen ondersteunen in dit proces zijn:**

COMING HOME - AARDE

LETTING GO - VUUR

REMEMBER WHO YOU ARE - WATER

CONNECTION - LUCHT

Dit is de 'lijm' , dat wat ons zal dragen in ons proces.

In connectie met elkaar, jouw 'ware kern' durven zien, durven accepteren en helemaal durven BELICHAMEN.

Lieve vrouw,

Dit is wat ik jou wil laten beleven, helemaal wil laten doorvoelen.

**Hier loop ik van over, dit is mijn vuur, mijn essentie en van daaruit heb ik dit gecreëerd,
speciaal voor jou.**

VAN MIJN HART NAAR JOUW HART.

Veel liefs

Lieze

Unlocked Retreats

Unlock your soul

WOMEN RETREAT

COMING HOME

Ik ben hier, ik kom thuis

**Dit proces staat in het teken van thuiskomen in jouw lichaam.
Verbinden met je lichaam in alle rust op een warme en liefdevolle manier.**

We leven vaak heel 'fel' in ons hoofd...

In de rush, de ene taak na de andere doen...waardoor we het contact met ons 'zijn' en ons lichaam helemaal verliezen...

Dit contact gaan we in dit proces terug helemaal 'toelaten', vanuit liefde en mildheid.

Van de 'Rush' naar de 'Rust'

Als het lang geleden is dat je ECHT bent thuisgekomen in je lichaam kan dit in het begin een beetje scary voelen.. En dat is oké.

**De aarde zal ons dragen in dit proces van thuiskomen.
ik neem je mee naar binnen, leer je opnieuw contact te leggen met jouw lichaam, je lichaam echt te voelen en het volledig te accepteren.**

Deze eerste stap 'COMING HOME' is cruciaal om verder te kunnen reizen doorheen alle lagen van onze ziel, ons pad.

YOGA , MEDITATIE EN ZACHTE BEWEGING zijn de centrale elementen die ons zullen begeleiden op dit pad van thuiskomen.

IK KOM THUIS EN LAAT MEZELF NOOIT MEER LOS

WOMEN RETREAT

LETTING GO

Ik laat los, ik voel me vrij...

Wat houdt je tegen om jouw licht te laten stralen en jouw plek volledig in te nemen?

Om volledig in onze kracht te kunnen staan is het belangrijk dat we eerst 'INTENS LOSLATEN'.

Loslaten van overtuigingen, patronen en belemmerende gedachten. en zoveel meer... Er zijn heel veel dingen die worden doorgegeven van generatie op generatie die niet van jou zijn,... En die je tegenhouden om je ware zelf te zijn,... Niet enkel door de generaties heen wordt dit doorgegeven, ook 'de samenleving' leert ons bewust en onbewust bepaalde zaken aan die niet van ons zijn, niet bij ons horen...

Deze beschermingslagen die we rond onze 'diepste kern' hebben gebouwd, houden ons tegen om 'VOLUIT' te kunnen leven.

Dit wordt het meest intense proces van de drie. Het natuurelement dat ons hierbij zal dragen is 'VUUR'... We wakkeren 'ons VUUR' aan en vanuit haar immense kracht voelen we ons vrij om eindelijk INTENS los te laten.

Technieken die in dit proces centraal zullen staan zijn:

**SHAKING
CONSCIOUS CONNECTING BREATHING
SINGING - KEELCHAKRA OPENING
SOUL DANCING**

NIEUW: HOLOSOMATIC BODYWORK

In kleine groepjes zal ik je begeleiden in een bodywork sessie, waarin ik je lichaam laat spreken en op het ritme van je lichaam ga ik naar de diepte, daar waar blokkades zitten, trauma ligt...

Samen laten we los in een veilige omgeving.

Unlocked Retreats
UR

Unlock your soul

WOMEN RETREAT

NEW

NIEUW OP DE WOMEN RETREATS: HOLOSOMATIC BODYWORK

NEW

**Dit wordt een groot onderdeel van het LETTING GO gedeelte.
Je lichaam onthoudt wat de geest vergeet.
Met Bodywork & Somatic technieken kun je opgeslagen negatieve
energieën en trauma's loslaten en fysieke en emotionele genezing
bereiken.**

**Via dit lichaamswerk kunnen we emotionele en energetische
blokkades vrijlaten uit ons lichaam.**

**Ik kijk er heel erg naar uit om jullie onder te dompelen in het magische
werk van 'Somatic Bodywork' .**

*"The body remembers what the mind forgets, and in holosomatic bodywork,
it finds the language to speak its truth."*

WOMEN RETREAT



REMEMBER WHO YOU ARE

Wie ben ik?

Dit laatste proces is PUUR, MOOI en ZACHT.

Doordat we terug contact hebben gemaakt met alle lagen van ons lichaam, van onze ziel en alle 'shit' hebben losgelaten kunnen we nu vol OVERGAVE overgaan naar dit, onze ESSENTIE.

WHO AM I?

Ik breng je in contact met jouw zachte flow.

**HET WATER dat door jou stroomt, maakt je sensueel, puur en krachtig.
Je hoeft niks te doen lieve vrouw. Je bent in jouw ware essentie puur 'GOUD'.
Sta open om te ontvangen en laat de magie haar werk doen.**

YOU ARE A GODDESS READY TO CREATE MAGIC

WOMEN SOUL RETREAT

A TYPICAL DAY IN PARADISE

Elke dag zal er helemaal anders uitzien.

Hieronder krijg je een voorbeeldje te zien, zodanig dat je al wat kan wegdromen

**8u - 9u30 Slow Morning
Thee**

**MORNING PRACTICE ROND COMING HOME,
LETTING GO, & REMEMBER WHO YOU ARE**

**9u30 Uitgebreid ontbijt
11u30 - 13u Practice**

**13u30 Lunch
FREE TIME**

**17u EVENING PRACTICE ROND COMING HOME,
LETTING GO, & REMEMBER WHO YOU ARE**

18u30 Dinner

**20u30 - 21u30 Evening soul food program
(We sluiten de avond af op een verbindende manier)**

This is real food for your soul

WOMEN RETREAT

WAT ZAL JE ERVAREN NA HET VOLGEN VAN DEZE RETREAT?

- > LEVEN EN VERBINDEN VANUIT JE VROUWELIJKE ENERGIE
- > VEEL MEER ZACHTHEID EN RUST IN JEZELF EN IN JE LEVEN
- > VERTROUWEN, ... VERTROUWEN IN JEZELF EN IN HET LEVEN
- > MEER RUIJTE EN VRIJHEID VOOR JEZELF, JE OMGEVING, JE GEZIN

JE ZAL DE MAGIE ERVAREN VAN HET LEVEN,

**HOE HET LEVEN KAN ZIJN
ALS JE VOLUIT LEEFT!**

**ALS JE THUISKOMT
ALS JE LOSLAAT
ALS JE JE TERUG HERINNERT WIE JE ECHT BENT**

JE ZAL JE HERBOREN VOELEN

COMING HOME LETTING GO REMEMBER WHO YOU ARE

WOMEN RETREAT

REVIEWS UNLOCKED RETREATS



Lieve Lieze,

Na jouw online sessie in BALI over je programma was ik overtuigd dat dit is wat ik nodig heb. Nu kan ik zeggen: oh yes! Het heeft al mijn verwachtingen overtroffen.

Ik ben jou zo dankbaar dat ik erbij mocht zijn en deel uitmaken van deze fantastische groep vrouwen. Ik voelde me gedragen en gezien door jou en de groep.

Je liefdevolle begeleiding, je zachte stem, je perfecte muziekeuze maakten het een unieke en onvergetelijke ervaring. Ook de locatie is prachtig, het lekkere eten, het vriendelijke personeel maken het plaatje af.

En dan nog 'la mama', wat mooi dat jullie dit samen in de wereld kunnen zetten.

Het somatic bodywork is een ideale tool voor mij om volledig uit mijn hoofd te komen. Dankjewel om deze eerste kennismaking bij jou te kunnen beleven. Chapeau voor wat je in de wereld zet. Deze retreat zit voor altijd in mijn hart. Na het thuiskomen en loslaten volg ik mijn eigen pad van overvloed.

20/05/24 A. Retreat Marrakech

WOMEN RETREAT

VILLA FRANKRIJK

Onze exclusieve villa in Bardou straalt pure klasse en elegantie uit. Met een serene inrichting in zachte beige tinten, biedt de woning een rustgevende sfeer die doet denken aan de chique, ontspannen Ibiza-vibes. Het interieur ademt luxe en eenvoud, met een harmonieuze combinatie van natuurlijke materialen en moderne accenten. Buiten word je getraakteerd op een spectaculair panoramisch uitzicht, perfect te bewonderen vanaf het ruime terras of terwijl je een duik neemt in het prachtige privézwembad. Deze villa is de ultieme plek om tot rust te komen, in stijl en comfort, omgeven door de ongeëvenaarde schoonheid van het Zuid-Franse landschap.

Just Be!



WOMEN RETREAT

DE OMGEVING

Bardou is een verborgen juweeltje in het zuiden van Frankrijk, genesteld in de heuvels van de Languedoc-Roussillon regio. Dit schilderachtige, authentieke dorpje biedt een idyllische ontsnapping midden in de natuur. Omringd door weelderige bossen, glooiende heuvels en kronkelende wandelpaden, is Bardou een paradijs voor wandelaars, fietsers en natuurliefhebbers.

De rust en stilte van de omgeving maken het een ideale bestemming om te ontsnappen aan de drukte van het dagelijks leven. Naast de ongerepte natuur, ligt Bardou ook dichtbij charmante dorpjes, wijngaarden en historische bezienswaardigheden zoals middeleeuwse kastelen en de nabijgelegen stad Béziers. Het is een plek waar je de authentieke Zuid-Franse sfeer kunt proeven, met pittoreske landschappen die je keer op keer zullen betoveren.

Just Be!

WOMEN RETREAT

UITSTAPJES

Tijdens deze prachtige Spanje Retreat nemen we jou graag een dagje mee op uitstap naar de bruisende stad BORDEAUX.

Dit is een ideale pauze van het zachte programma van deze retreat.

Bordeaux, bekend om zijn topwijnen en elegante architectuur, is een charmante stad in Zuidwest-Frankrijk. Met zijn historische UNESCO-centrum, sfeervolle pleinen en rijke cultuur is het een ideale bestemming voor wijnliefhebbers en fijnproevers.

Op zondag nemen we jou mee naar de markt in Issegeac. De zondagmarkt in Issigeac is een kleurrijk evenement dat elke zondagmorgen het middeleeuwse dorp tot leven brengt. De straten worden gevuld met kraampjes die verse producten, ambachtelijke kazen, charcuterie en handwerk verkopen. Lokale boeren en producenten presenteren hun waren, terwijl straatmuzikanten een feestelijke sfeer creëren. Het is een ideale plek om lokale lekkernijen te proeven, unieke vondsten te doen en te genieten van een gezellige sfeer.

Just Be!

SOUL WOMEN RETREAT

VROUWEN DIE VERBINDEN
VROUWEN DIE NAAR BINNEN KEREN
VROUWEN DIE LUISTEREN NAAR HUN HART
ZIJN
GODINNEN

ARE YOU READY TO FREE THE GODDESS
WITHIN YOU?

SOUL WOMEN RETREAT

Ik ben Lieze, de bezielster van deze retreats.

Mijn uitnodiging aan jou is om samen op reis te gaan, gedreven door liefde en zachtheid voor jezelf.

Mijn verhaal:
PRACTICE WHAT YOU PREACH...

Net als veel anderen zat ik vast in het drukke ritme van alledag en deed ik wat er van me werd verwacht. Maar toen de pandemie kwam, veranderde mijn kijk op alles. Het was een periode waarin ik noodgedwongen naar binnen keek en me afvroeg wat ik echt wilde.

Die tijd van nadenken bracht me op een nieuw pad, weg van wat anderen van me verwachtten. Door yoga, meditatie en een opleiding in de school voor relaties leerde ik stap voor stap loslaten wat niet meer goed voelde. Het was niet altijd makkelijk, maar beetje bij beetje voelde ik dat ik dichterbij mezelf kwam. Dat gaf me een gevoel van opluchting en rust.

Nu durf ik, met vertrouwen, mijn eigen weg te gaan. Zo is de Unlocked Studio ontstaan, een plek waar ik creativiteit, rust en verbinding heb gevonden. Hier voel ik sterk dat dit is wat ik echt wil doen.

Ik richt me vooral op vrouwen, omdat ik uit eigen ervaring weet hoe belangrijk het is om je kwetsbaarheid te durven tonen. Mijn aanbod is ontstaan vanuit mijn eigen pijn en ervaringen, en ik wil vrouwen helpen om zich weer thuis te voelen in hun eigen lichaam, om los te laten wat hen tegenhoudt, en om te herinneren wie ze diep van binnen echt zijn.

Lichaamswerk staat centraal in mijn werk, omdat ik geloof dat "the body knows, the body knows it all." Ons lichaam draagt zoveel wijsheid in zich, en door daar naar te luisteren, kunnen we diepgaande veranderingen in gang zetten.

Daarom bied ik de Soul Women Retreats aan: een volledige ervaring van 'Coming Home,' 'Letting Go,' en 'Remember Who You Are.' Tijdens deze retreats creëren we samen een veilige ruimte waar je echt tot jezelf kunt komen. Vrouwen keren hier herboren van terug, klaar om met frisse energie hun leven te omarmen.

COMING HOME - LETTING GO - REMEMBER WHO YOU ARE

Dit raakt me diep vanbinnen. Het voelt bijzonder om deze reis te mogen delen met vrouwen die ook hun eigen pad van groei en zelfontdekking willen volgen.

If you want to know more?

Instagram: @LiezedeGroeve

Facebook: Lieze De Groeve

WOMEN RETREAT

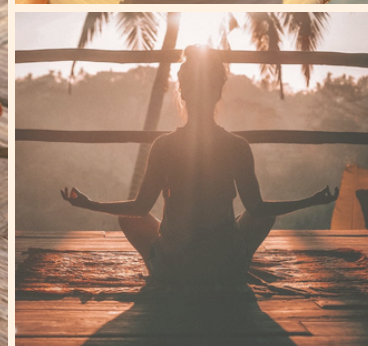


Nele en Lieze (Moeder en dochter) zullen jou een onvergetelijke ervaring geven op deze Women Retreat.

**Lieze verzorgt het SOUL PROGRAMMA
en**

Nele zal met heel veel liefde telkens opnieuw een 'magisch' gerechtje op jouw bord toveren.

Gezond en voedzaam eten staat centraal, waarbij de nadruk ligt op vegetarische gerechten (niet alles is vegetarisch). We bieden een gevarieerd menu vol smaken en voedingsstoffen die je lichaam en geest voeden, terwijl we samen de diepten van ons innerlijke werk verkennen.



WOMEN RETREAT

HOW TO GET THERE

Er zijn verschillende opties:

***Vliegen op Bergerac of Bordeaux**

***Met de auto**

***Met de trein**

Interessante sites hiervoor:

www.momondo.be (vluchten)

www.thetrainline.com (trein)

Dit is niet inbegrepen in de prijs

...

Zodra de groep voor de retreat gevormd is maak ik een whatsapp aan en heb je de mogelijkheid om samen jullie vervoer te regelen.

Er wordt een shuttle ingelegd vanaf Bergerac om richting de villa te gaan. Deze is niet inbegrepen in de prijs maar ik regel het wel voor jullie (Max. 50 euro per persoon heen en terug).

WOMEN RETREAT SOUL

Wat is inbegrepen in de prijs?

***7 nachten op basis van een privé kamer of gedeelde kamer**

***Soul Programma:**

Coming Home, Letting Go & Remember Who you are

***Food & Drinks van La mama : Healthy Food**

***Uitstap Lokale markt op zondagvoormiddag**

***Daguitstap Bordeaux**

***Transport uitstap**

WOMEN RETREAT

SOUL

Wat is niet inbegrepen in de prijs?

***Vluchten/trein naar locatie**

***Alcoholische dranken**

***Annulatieverzekering en reisverzekering (aan te raden)**

***Yogamateriaal**

***Eten en drinken uitstapjes**

***Transfer luchthaven in Frankrijk en België**

(Ik regel dit wel voor jullie in Frankrijk maar de prijs van het transport is niet inbegrepen)



**Graag geef ik je het vermogen om te vliegen.
niet in de lucht maar in je hoofd,
niet in je hoofd, maar uit je hoofd, je hoofd uit,
naar waar het stormt en tegelijk de zon blikkert.
duizelingwekkend vergezicht
eeuwige sneeuw
volmaakte stilte...**

**Vlieg! Flamingo van nieuwsgierigheid.
Vliegenier van vreugde
Piloot van hoop
Astronaut van geluk.
Vlieg uit volle borst jouw zon tegemoet.**

Peter Verhelst

WOMEN SOUL RETREAT

MEER INFO OVER PRIJZEN & INSCHRIJVINGEN:
www.unlockedyoga.be

Wil je graag een gesprekje met mij alvorens je boekt?
GRAAG, I love to connect with you.
Stuur een berichtje naar 0468044278 en we make it happen.

Veel liefs
Lieze

Instagram: @Liezedegroeve / @unlockedyoga.be
Facebook: Lieze De Groeve / Unlockedyoga
info@unlockedyoga.be

UR
Unlocked Retreats
Unlock your soul