


ONE DAY RETREAT 22/02
Unlock Your Soul



UNLOCKED

Coming Home & Letting Go
SOMATIC BODYWORK



***Dear woman,
Are you ready
to spread your wings
and fly?***

DAGPROGRAMMA

9u30 Welkom + Thee + kleineversnapering

10u Sharing Circle & Coming Home Practice

12u Wandeling naar 'Lunchspot

12u30 Lunch @ La Mama

14u Wandeling naar Unlocked Studio

14u30 Letting go met Holosomatic Bodywork

16u Thee + Dessert

16u45 Sharing Circle

17u30 The end



UNLOCKED

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.

MEDITATIE & CONSCIOUS MOVEMENT zijn de centrale elementen die ons zullen begeleiden op dit pad van thuiskomen.

I AM HOME, I FEEL SAFE...

Song to guide us: Grandmother 'I am the Earth' - Ayla Schafer

*Grandmother speak to me, I am the Earth and the Earth is singing
The water flows around this rock, the ancient ways I carry forth
The river carries me*

COMING HOME

*MUSIC WILL BE OUR MUSE
MUSIC WILL GUIDE US INTO THIS POWERFUL PROCESS
OF
COMING HOME*

**Dit is een heel krachtig proces dat je zal voelen tot in elke cel van jouw lichaam...
Je zal overspoeld worden met een immens gevoel van connectie en liefde.**

**Dit is een cruciale voorbereiding om de volgende stap te kunnen toelaten.
Het LETTING GO PROCESS.**

A dimly lit room where two women are sitting on the floor, meditating. Both women are wearing large, over-ear headphones with a glowing pink light. The woman on the left is wearing a white long-sleeved top and a black and white patterned skirt. The woman on the right is wearing a dark blue or black long-sleeved top and is wrapped in a white blanket. Both women have their eyes closed and their hands resting on their chests. The background is dark with some faint lights, suggesting an indoor setting like a living room or a meditation space.

COMING HOME

REVIEW

*Lieve Lieze,
Ik wil je bedanken voor de mooie retreat.
Waouw...zo krachtig, zo intens, zo veel liefde en verbinding.
Alles loslaten en jezelf durven zijn. Daarvoor moet je je veilig
genoeg voelen, en dit is gelukt dankzij jullie. Ik voelde mij
gedragen en omringd door zo veel vrouwelijke energie. 'Je
bent niet alleen'. Dat heb ik intens gevoeld. Merci voor wat je
doet! Merci voor je zachtheid. Merci om ons naar boven te
trekken. Ik kijk al uit naar de volgende retreat.*

REVIEW

Het was zaterdag voor mij mijn eerste ervaring met lichaamswerk en wat smaakt dat naar meer. Zo ´n GELUKZALIG gevoel had ik. Die ontlading liet me zien dat ik mezelf best heel graag mag zien. Ik gebruik iedere avond voor ik ga slapen de woorden Ik ben hier, ik ben veilig, ik kom thuis en dan voel ik een energie stromen in mijn body. Zalig is dit. Lieze en Evelien jullie zijn TOP madammen want het is dank zij jullie dat ik ongeremd me durfde te laten gaan. Jullie creëerden zo ´n waanzinnige veiligheid. Thanks .

LETTING GO

Ik laat los, ik voel me vrij...

Wat houdt jou 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', 'belemmerende gedachten' en zoveel meer... Er zijn heel veel dingen die worden doorgegeven van generatie op generatie die niet van jou zijn,... En die jou tegenhouden om jouw ware zelf te zijn,... Niet alleen 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.

Alvorens we full out gaan in dit Letting Go proces bereid ik jullie lichaam voldoende voor om zich helemaal te kunnen overgeven.

LETTING GO

Ik laat los, ik voel me vrij...

Wat houdt jou 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', 'belemmerende gedachten' en zoveel meer... Er zijn heel veel dingen die worden doorgegeven van generatie op generatie die niet van jou zijn,... En die jou tegenhouden om jou ware zelf te zijn,... Niet alleen 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.

Alvorens we full out gaan in dit Letting Go proces bereid ik jullie lichaam voldoende voor om zich helemaal te kunnen overgeven.

LETTING GO

De apotheose van dit proces is de HOLOSOMATIC BODYWORK SESSIE...

Het proces van loslaten gebeurt door lichaamswerk te doen.
Blokades zetten zich vast in ons lichaam en zoeken een weg om losgelaten te worden.

Via deze techniek laten we los wat klaarzit om losgelaten te worden.

HOLOSOMATIC BODYWORK is een techniek waarbij je Conscious connecting breathing combineert afwisselend met rustmomentjes waarbij je contact maakt met jouw velige plek...
Je activeert jouw lichaam en wisselt dit af met momenten van rust en integratie, dit om niet te blijven hangen in de pijn/de blokkade/ het verdriet,...

Hierbij pas ik ook bodywork toe (enkel als je dit wil uiteraard).

Ik lees jouw lichaam
en van daaruit geef ik soms extra druk op bepaalde punten.
Dit helpt jouw lichaam in het proces van loslaten.

Dit alles gebeurt in jouw veilig cocon
Op jouw yogamatje
Met een blinddoek

Met een koptelefoon waar de muziek en mijn stem jou zal begeleiden
zodanig dat je helemaal kan opgaan in jouw proces.



LETTING GO

Coming Home & Letting Go
HOLOSOMATIC BODYWORK

PRAKTISCHE INFO

Deze One Day Retreat gaat deels door in de 'Unlocked Studio' en deels in het warme huis van La mama.

Jullie worden verwacht om 9u30 in de Unlocked Studio voor een welkomst theetje en wat lekkers.

We gaan van start om 10u
We eindigen de retreat om 17u30

COMING HOME & LETTING GO met SOMATIC BODYWORK

heerlijke lunch

vieruurtje

thee

water

Vers sapje

ALL INCLUSIVE

Je kan inschrijven en betalen via de website van Unlockedyoga.

Eens je bent ingeschreven, kan je niet meer annuleren

A woman with long dark hair, wearing a vibrant, multi-colored patterned sweater and large red headphones, is captured in a joyful dance pose. She has her eyes closed and her head tilted back, with her arms slightly out. The background is a room with a large wall projection of a sunset over a body of water. To the left, there is a white shelving unit with wicker baskets and some plants hanging from the top. The overall atmosphere is warm and relaxing.

ONE DAY RETREAT 22/02

Are you ready to spread your wings and fly?



UNLOCKED