



OPTION A : ASHRAM

KATMANDU

OPTION B : SELF CARE

BE-HERE

SELF CARE DAY@BE-HERE

PROGRAMME • PROGRAMMA

- 11:00 - 11:30** GOODMORNING YOGA
- 11:00 - 13:00** CUPPING
- 11:30 - 13:00** ATELIER TISANES • KRUIDENTHEE
- 12:00 - 13:00** WORKSHOP TENSIONS TÉLÉTRAVAIL • SPANNINGEN TELEWERK
- 12:00 - 13:00** INTRODUCTION À LA FERMENTATION • INTRODUCTIE TOT FERMENTATIE
- 13:00 - 14:00** DÉMONSTRATION CULINAIRE • CULINAIRE DEMONSTRATIE
- 13:30 - 16:30** ACUPUNCTURE
- 14:00 - 15:00** WORKSHOP DÉTENTE ET RELAXATION • ONTSPANNING EN RELAXATIE
- 14:00 - 15:00** GROWTIME ATELIER - CREATIEVE COACHING (NL)
- 15:00** LECTURE SUR LA FERMENTATION • LEZING OVER FERMENTATIE
- 16:00 - 16:30** DO-IN YOGA
- 11:00 - 17:00** MASSAGE (SÉANCES DE '30 MIN' SESSIE)
- 11:00 - 17:00** COACH EN THERAPIE COLLECTIEF (NL)

