



MOONTRIBE

SEASON 2024

Luxury Retreat Portugal

regenerate and meditate

Retreat

STAP NAAR BINNEN

Tijdens de meditatie retreat bij Moontribe aan het strand in Portugal kun je een ontspannende en verrijkende ervaring verwachten. Het programma omvat dagelijkse meditatiesessies, geleide meditaties, stille zitmeditaties en mogelijk ook mindful wandelingen en yoga. Deze retreat biedt een gelegenheid om los te komen van de dagelijkse drukte, innerlijke rust te vinden en te genieten van een ondersteunende gemeenschap van gelijkgestemde deelnemers. Het adembenemende strandlandschap draagt bij aan een diepere verbinding met jezelf en je innerlijke wereld.

Simpel

EVEN TERUG NAAR JOUW BASIS

Tijdens de verrijkende meditatie retreat bij Moontribe aan het prachtige strand van Portugal, krijg je de kans om op een nuchtere en toegankelijke manier de principes van monastiek gedachtegoed te ervaren. Hoewel je geen echte monnik wordt, word je uitgenodigd en uitgedaagd om dichterbij jezelf te komen via speciale sessies.

De begeleiders nodigen je vriendelijk uit om deel te nemen aan sessies die je uitdagen om dieper in je eigen gedachten en emoties te duiken, vergelijkbaar met hoe monniken hun innerlijke wereld verkennen. Geleide meditaties leiden je door oefeningen die je helpen je focus te verbeteren en de drukte van het dagelijks leven los te laten. Stille zitmeditaties bieden je de kans om de stilte in jezelf te vinden, zonder de druk van het monastieke leven te ervaren.

Deze sessies worden aangeboden op een manier die je uitnodigt om jezelf beter te begrijpen en innerlijke rust te ontdekken, zonder de volledige toewijding van een monnik. Net zoals monniken hun spirituele pad volgen, kun jij in een ondersteunende omgeving je eigen innerlijke reis verkennen. Het serene strandlandschap en de gemeenschap van mededelnemers dragen bij aan de sfeer van introspectie en persoonlijke groei.

Dus, hoewel je niet daadwerkelijk in een monnik verandert, biedt deze retreat je op een nuchtere en benaderbare manier de gelegenheid om elementen van het monastieke gedachtegoed te ervaren terwijl je wordt aangemoedigd om dichterbij jezelf te komen en je innerlijke wereld te verkennen.



Verwacht

RUST, REFLECTIE EN VERBINDING

Voorbeeld van een dagplanning Retreat: Rust, Reflectie en Verbinding

Ochtend: 8:00 - 9:00: Zachte ochtendyoga en meditatie in de buitenlucht om de dag rustig te beginnen en de geest te kalmeren. 9:00 - 10:00: Gezond ontbijt met verse, lokale ingrediënten om de dag energiek te starten.

Voormiddag: 10:00 - 11:30: Workshop 'Mindful Zelfzorg': Leer technieken om bewust in het moment te zijn en jezelf te koesteren. 11:30 - 12:30: Stilte Wandeling in de natuur: Verbind met de omgeving en geef ruimte aan persoonlijke reflectie.

Middag: 12:30 - 13:30: Vegetarische lunchbuffet met aandacht voor gezonde voeding en genieten van de maaltijd. 13:30 - 15:00: Vrije tijd: Rust, lees een boek, schrijf in je dagboek of geniet gewoon van de natuur.

Namiddag: 15:00 - 16:30: Creatieve Workshop: Laat je creativiteit stromen met een schildersessie of het maken van vision boards. 16:30 - 17:30: Rustige begeleide ademhalingsoefeningen: Herstel innerlijke balans en kalmte.

Avond: 17:30 - 18:30: Diner: Een smaakvolle avondmaaltijd die heerlijk en voedzaam is. 18:30 - 19:30: Kampvuursessie: Zit in een kring rond het kampvuur, deel verhalen of geniet gewoon van elkaars gezelschap.

Nacht: 19:30 - 20:30: Avondmeditatie: Sluit de dag af met een kalmerende meditatiesessie om je voor te bereiden op een goede nachtrust. Vrije tijd: Neem de tijd om te ontspannen, een boek te lezen of vroeg naar bed te gaan.

Deze dagplanning is bedoeld om een gebalanceerde mix van activiteiten te bieden, inclusief momenten van stilte, zelfzorg, creativiteit en gemeenschapsverbinding. Houd er rekening mee dat deze planning aanpasbaar is aan de specifieke behoeften en doelen van de retreat en de voorkeuren van de deelnemers.



Kom

DIT PAST BIJ JOU?

Stap uit de drukte en omarm een moment van innerlijke groei en rust tijdens onze meditatie retreat bij Moontribe, gelegen aan de betoverende kust van Portugal. Ontdek de kracht van meditatie en mindfulness, om dichterbij jezelf te komen zonder de verplichtingen van een monastiek leven. Onze sessies zijn zorgvuldig ontworpen om je uit te nodigen voor een verrijkende ervaring die je innerlijke wereld verkent.

Als je verlangt naar een serene omgeving, begeleiding van ervaren instructeurs en een gemeenschap van gelijkgestemde zielen, nodigen we je uit om deel te nemen aan deze bijzondere retraite. Ga naar moontribe.nl en schrijf je vandaag nog in om je plek te reserveren. Een reis naar binnen wacht op jou.

Welkom bij de Moontribe