

# Retreat “SHAKE IT OFF”

Finca Vrij in Scharendijke

04-06 oktober 2024

## Shake it Off and be Yourself

transformeer door TRE® en Martine’s Magical Touch



**Dit weekend in bewustzijnscentrum “Finca Vrij” aan de Zeeuwse kust wordt een blijvend geschenk voor jezelf.**

**Je maakt contact met je zelfhelend vermogen en transformeert van binnenuit via TRE® (Tension & Trauma Releasing Exercises®) en Martine’s Magical Touch .**

**Verder is er een mooie energetische tuin, de zee, yoga, meditatie, gezonde voeding, ontspanning en connectie.**

**Deelname prijs €440,00 p/p op basis van een 2 pers appartement en 7 tot 12 deelnemers.**

**Incl. 2X ontbijt, lunch en avondmaal en tussendoortjes, opgemaakte bedden en handdoeken pakket.**

## Wat is TRE®?

**TRE® (Tension & Trauma Releasing Exercises)** is een methode die helpt diepliggende spierspanning, veroorzaakt door spanning, stress of trauma, los te laten.

Door middel van het natuurlijk trilmechanisme in spier- en bindweefsel wordt spanning afgevoerd en zal er weer ruimte komen voor herstel en veerkracht.

Vrijwel iedereen kent de spontane trillingen en bewegingen van het lichaam na een intense gebeurtenis of bij hevige stress. Vaak wordt dit trillen als lastig en nutteloos ervaren en proberen we het te onderdrukken. Dr. David Berceli, de grondlegger van TRE®, ontdekte dat deze trillingen juist belangrijk zijn om de spanning in het lichaam los te laten en de rust in het zenuwstelsel te herstellen. Trillen is geen onderdeel van het probleem maar een onderdeel van de oplossing. Het is onze natuurlijke herstelreflex. De spiertrillingen die je met TRE® zelf op gang brengt, worden over het algemeen als plezierig en ontspannend ervaren.

Met TRE® ontwikkelde dr. David Berceli een methode voor gezonde zelfregulatie. Wanneer je het op een goede manier aanleert, kun je het naar behoefte zelfstandig gebruiken en wordt het een "tool voor het leven".

## Wat is Martine's Magical Touch?

**Martine's Magical Touch** biedt je een heel nieuw perspectief op gezondheid en welzijn.

**Hoe zou het voor jou zijn om te ontdekken dat er veel meer mogelijk is dan je denkt?**

Met Martine's Magical Touch stemmen we dieper af om positieve veranderingen teweeg te brengen en gaan we onze wensen manifesteren. Onze focus ligt op de totale mens (gezondheid, welzijn en welvaart).

Door verbinding te leggen tussen het grote veld van informatie en de lichaamswijsheid ontstaat een opzichzelfstaande, maar tevens als complementair inzetbare, methode die zeer doeltreffend is. Een methode die zorgt voor verwerking, ontspanning, bewustzijn, acceptatie, beweging, heling en transformatie.

**Hoe zou het zijn om te accepteren dat jouw lijf zelf bepaalt wat het kan?**

Met een Martine's Magical Touch behandeling kun je dat ervaren. We zetten hoog in voor genezing, verwerking en ook voor ontspanning en rust. Het brengt je lichaam op verschillende vlakken in beweging. Die beweging is als het ware de deur naar de optimale situatie. De intentie en de daarbij behorende vraagstelling is de sleutel die op die deur past. Uiteindelijk is het jouw lichaam dat aangeeft aan welke benadering het behoefte heeft om zo de verandering in te kunnen zetten. Voeg daar overtuiging, vertrouwen, onafhankelijkheid en acceptatie aan toe en je hebt aan alle voorwaarden voldaan voor een prachtig resultaat. Kom in beweging!

## Na deze retreat:

- *Voel je je lichter en vrijer*
- *Ken je oefeningen om te ontspannen en jezelf te reguleren*
- *Kan je beter in contact komen met je innerlijke kracht en wijsheid*
- *Heb je verbinding met je innerlijke zelf, je hart en je ziel*

## De locatie

**Finca Vrij** is een retraite centrum en een centrum voor bewustwording op Schouwen-Duiveland in Zeeland.

Hun motto is: 'Doe alles met liefde en aandacht!' en dat is voor iedereen duidelijk voelbaar. Je ziet het terug in de inrichting, de verzorging van de gebouwen en de tuin, maar het is ook voelbaar in de persoonlijke aandacht voor jou als mens als je hier bent.

Nog een motto: 'Heb zorg voor de Aarde!'. Er wordt getuinierd volgens het permacultuur principe, zonder gebruik van chemische middelen.

Sinds 2014 zijn er ook een aantal grote vijvers gegraven en hebben ze 5000 boompjes en struiken geplant, waardoor er een totaal nieuw ecosysteem is ontstaan.

Meer info: <https://www.fincavrij.nl/>

## Waar vind je Finca Vrij

Kappelleweg 29a  
4322 NG Scharendijke  
Tel: 06-24128948

Je kunt parkeren op het parkeerterrein van Finca Vrij. Er is geen oplaadpunt voor elektrische auto's. Je kunt deze opladen bij de Plus in Scharendijke.

Let op! Soms word je op de verkeerde plek afgezet door je navigatiesysteem. Zie je geen groot bord Finca Vrij, rij dan door het dorpje heen naar de andere kant van de Kappelleweg, de Kappelleweg gaat namelijk door het dorpje Looperskapelle heen en gaat dan verder!

## Tijdens dit weekend voorzien we onderstaand programma:

Dit is een voorlopig programma, aanpassingen zijn steeds mogelijk

### Vrijdag:

- 18u00 Aankomst en verwelkoming
- 19u15 Avondeten
- 20u30 Voorstelling en uitleg weekend
- 21u30 Meditatie of wandelen

### Zaterdag:

- 7u30 Meditatieve ochtendactiviteit
- 8u15 Ontbijt
- 10u30-12u00 Yoga gecombineerd met TRE 1
- 12u30 lichte lunch
- 13u30 -16u00 Wandeling naar zee
- 16u00 Groepsessie 1 Martine's Magical Touch
- 18u15 Avondeten
- 19u15 Nieuwe maan ritueel en dansen

### Zondag:

- 7u30 Meditatieve ochtendactiviteit
- 8u15 Ontbijt
- 10u30-12u00 Yoga gecombineerd met TRE 2
- 12u30 Lichte lunch en aansluitend opruimen kamers
- 14u30 -16u00 Groepsessie 2 Martine's Magical Touch
- 16u30-17u00 Afsluiten retreat

## **De begeleiders**

**Dini van Hoecke** gecertificeerd TRE<sup>®</sup> provider en Touch of Matrix<sup>®</sup> therapeut



Kinderen op de wereld zetten, was voor mij een bijzondere ervaring. Hierdoor ontstond een grote interesse voor de lichaam/geest connectie. Ik ging me verdiepen in gezonde voeding en yoga en maakte ook kennis met alfa-training, reiki en voetreflexologie. Daarna startte ik de yoga lerarenopleiding (500 uur) bij het instituut voor Patanjala yoga. Aansluitend volgde de ayurveda opleiding (therapeut, ayurvedische hoofdmassage, marmapunten) bij Lies Ameeuw, de Dorn-Breuss methode, Reconnective Healing en Eye-yoga. Mijn ervaring leerde me dat er achter iedere persoon een verhaal "leeft" dat wordt megedragen in het lichaam (blokkades), daarom ging ik op zoek naar de dieperliggende oorzaak van klachten en dit bracht mij bij Atlas-correctie, cranio-sacraal therapie, Regenesys, Tension & Trauma Releasing Exercises, Neurogenic yoga en Touch of Matrix.

Mijn passie is het inspireren, begeleiden en ondersteunen van mensen. Om hen te helpen van hun lichamelijke en/of emotionele klachten af te komen. Klachten ontstaan onder andere door het onbewust in stand houden van oude patronen en overtuigingen. Mijn eigen ervaring is dat alles begint bij het bewust(er) worden van deze patronen, die maken dat je 'onbewust' zelf de problemen in stand houdt en vasthoudt aan hoe het nu is. Zonder bewustwording en acceptatie van je situatie, kun je ook geen andere keuze maken en sta je stil.

Ik wil graag mensen "een zetje" geven en hun meer bewustzijn bijbrengen. Vanuit dit bewustzijn kunnen ze hun eigen verantwoordelijkheid opnemen en beter in contact komen met hun innerlijke wijsheid.

<https://www.ayur-asana.be/>

### **Martine Voet – Martine's Magical Touch bewustzijnstherapeut**



Ik ben Martine, bewustzijnstherapeute, energetische therapeute, Voetreflexologie en allerhande behandelingen en massages.

Ik heb een enorme levenservaring en groei doorgemaakt, over hoge bergen en diepe dalen, dit heeft me gebracht tot wie ik vandaag ben.

Een vrouw vol levensvreugde, kracht en energie, de gave om andere te helpen en te helen op een manier die bij de mens op dat moment past.

Vrij zijn, je opnieuw beter voelen, oprecht in contact komen met jezelf, de mensen om je heen, de natuur en het universum. Dat is voor mij de essentie van het leven. In je kracht staan, daar draait het om, ervoor zorgen dat jij je opnieuw goed voelt, ertoe bijdragen aan een betere gezondheid.

Ik help je de fysieke, emotionele, mentale, spirituele en alle andere barrières in jezelf op te ruimen.

Ik laat je kennismaken met jouw creatiekracht om jouw leven te creëren, om jouw waarheid te ontdekken en ermee aan de slag te gaan.

Met het toepassen van Martine's Magical Touch en kennis Transformationele therapie (Marissa Peer) heb ik ruime ervaring in het begeleiden van processen en releasen van "oude informatie" zowel op retreats als in mijn praktijk.

In dit weekend leer je zelf ook werken met "Het Veld" en leer je zoveel mogelijk contact maken met jullie diepere lagen.

<https://www.relaxotopia.be/>

## **Data**

Van vrijdag 04 oktober 18u tot en met zondag 06 oktober 17u.

## **Inschrijving vóór 13 mei 2024**

Via [martinevoet@relaxotopia.be](mailto:martinevoet@relaxotopia.be) met onderwerp "retreat Shake it Off".

Na aanmelding ontvang je van ons het deelnameformulier via mail dat je ingevuld en ondertekend terugstuurt.

Je plaats is verzekerd na betaling van het voorschot dat 30% van het totaalbedrag van de factuur bedraagt.

Op rekening ING: BE42 3770 2677 3754 met vermelding inschrijving retreat Shake it Off

Het restbedrag is te betalen 60 dagen voor de aanvang retreat (5 augustus 2024)

Bij inschrijvingen na 5 augustus het volledige bedrag in één keer te betalen.

## **Prijs per persoon**

Op basis van 7 tot 12 deelnemers in een appartement met open verdieping voor 2 personen met één badkamer

Je kan de indeling van de appartementen bekijken op: <https://www.fincavrij.nl/verhuur/cursuscentrum/>

( de verdieping is een open slaappleats met 2 aparte bedden).

Onderstaande prijzen zijn op basis van beschikbaarheid.

Maximum aantal deelnemers is 10 pers op basis van 2 pers per appartement.

Het is bespreekbaar om eventueel met 3 personen een appartement te delen, de prijs wordt dan herbekeken volgens het aantal deelnemers.

Basisprijs	2 pers per appartement	per persoon	€440,00
Prijs	1 pers. per appartement	per persoon	€700,00

Wens je met Visa of Mastercard via PayPal te betalen omwille van de gratis reisverzekering, dan is er een supplement en dient het volledige bedrag betaald te worden bij inschrijving (of tweemaal supplement).

### Inbegrepen:

Alle groepssessies

2 overnachtingen

Alle vegetarische maaltijden, koffie, water, thee en fruit

Handdoeken en opgemaakt bed.

### **Annuleringsvoorwaarden**

Zie algemene voorwaarden

Het betaalde bedrag wordt onder geen enkele voorwaarde terugbetaald tenzij u zelf iemand anders vindt die in uw plaats kan meegaan bij overmacht of ziekte.

### **Extra maatregelen**

Mocht de retreat onverwachts niet kunnen doorgaan, dan krijgt u een gratis voucher voor een volgende retreat van Relaxotopia.

Lukt het toch niet om een volgende retreat mee te volgen met geldige reden, dan wordt het volledige bedrag teruggestort met afhouding van € 75 voor de administratieve kosten.

Bent u onverwachts ziek geworden of is er overmacht, dan mag u zelf uw plaatsje doorgeven aan iemand anders.

Hierbij dient de organisator zo snel mogelijk op de hoogte worden gebracht. Er wordt geen enkele kost aangerekend.

Aan te raden om een annulatie verzekering of reis verzekering te nemen.

Er wordt ook steeds een reservelijst aangelegd. Als er op het laatste moment toch nog iemand in uw plaats mee kan, is de annulatie kosteloos. Uiteraard brengt u de organisator zo snel mogelijk op de hoogte.

Hopend op jullie begrip!