

**MARNIC CLARYS** - 0472/68.13.70

* Eutoniepedagoog
* Docent-Procesbegeleider / Opleiding Ervaringsdeskundige

 in armoede en sociale uitsluiting

Praktijkadres: Hertsdeinstraat 13, 2018 Antwerpen-Zuid

Correspondentie: Jan Vanhoenackerstraat 16 bus 601, 2000 Antwerpen

eutonie.in.antwerpen@gmail.com

[www.eutonie-in-antwerpen.com](http://www.eutonie-in-antwerpen.com)

**VERSTILLINGSWEEKEND zomer 2020**

**Hof Zevenbergen – Ranst**

​         *"Je zou willen dat je stilte kan definiëren als de áánwezigheid van iets."*  *Joost Zwagerman*

**PROGRAMMA**

vrijdag 7 augustus

* tussen 16u00 en 17u00: aankomen, verwelkoming, kamer installeren en eerste verkenning Hof Zevenbergen en omgeving
* 17u30 – 18u15: inleidende groepsbijeenkomst en aankomen in de eutonieruimte
* 18u30: avondmaal - broodmaaltijd

 pauze

* 20u00 – 21u00: eutonie

zaterdag 8 augustus

* 7u15: bij mooi weer, dauwtrippen
* 8u00 – 8u45: ontbijt
* 9u15 – 10u30: eutonie

 pauze – koffie, thee, water

* 10u45 – 12u00: eutonie

 pauze

* 12u30: warm middagmaal

 pauze

* 15u30 – 16u30: eutonie

 pauze – koffie, thee, water

* 16u45 – 18u00: eutonie

 pauze

* 18u30: avondmaal - broodmaaltijd

 pauze

* 20u00 – 21u00: eutonie

zondag 9 augustus

* 8u00 – 8u45: ontbijt + kamer ontruimen
* 9u15 – 10u30: eutonie

 pauze – koffie, thee, water

* 10u45 – 12u00: eutonie

 pauze

* 12u30: warm middagmaal

 pauze

* 14u30 – 16u00: wandeling in het Zevenbergenbos

 pauze – koffie, thee, water

* 16u30 – 17u00: uitleidende groepsbijeenkomst en afscheid

**PRAKTISCH**

Tijdens uw volpensionverblijf is er een éénpersoonskamer voor u beschikbaar.

Verse lakens zijn aanwezig.

**Mee te brengen voor uw verblijf**

* eigen handdoeken / handdoeken huren kan ook (3€/pakket)
* een mondmasker (handgel is aanwezig)

**Mee te brengen voor de eutoniesessies**

* een eenpersoonslaken of bedovertrek (zonder elastiek) om een wollen mat te bedekken
* een kleine badhanddoek om een hoofdkussen te bedekken + een kleine badhanddoek om uw voeten af te drogen na het dauwtrippen
* losse kledij (geen jeans)
* warme sokken en eventueel een trui
* regenkledij / paraplu / regenschoenen – indien het regent tijdens de wandeling

**Locatie en bereikbaarheid**

Hof Zevenbergen

Kasteeldreef 22

2520 Ranst

[www.hofzevenbergen.com](http://www.hofzevenbergen.com)

Klik op de onderstaande link voor een uitgebreide wegbeschrijving naar Hof Zevenbergen,

met het openbaar vervoer, de wagen of de fiets.

<https://www.hofzevenbergen.com/contact>

**Betaling**

Volpension en eutonie: 290€

Gelieve vooraf te betalen.

* Ofwel contant bij je aankomst.
* Ofwel overschrijven op BE57 9731 0697 1735 (BIC: ARSP BE22)met vermelding van je naam.

Hartelijke groet

Marnic