Rooted in Bretagne

16 - 22 augustus 2026

Reset. Release. Rebuild.

www.miekemariman.be

www.atelierjemenfous.be

Wie zijn we?

Mieke Mariman
Psychotherapeut
Breathworkfacilitator

Bram De Jaeger
Keramist
Manusje-van-alles

Stephanie Nosek
Yoga teacher
Keukenprinses

Ademruimte

Tijdens deze 7-daagse retraite maken we
Ruimte voor jou.
Ruimte om te zakken, te gronden.
Ruimte om te ontspannen, om los te laten.
Ruimte om te bouwen.
Ruimte om weer richting te vinden.

Waarom deze retraite?

Soms hebben we even afstand te nemen van alles en iedereen.
Hebben we nood aan ontkoppelen, ontzorgen, ontmantelen.
Gedurende het hele jaar ga je maar door, verzorg je alle taken en denk je niet meer na bij wat jou écht energie geeft.
Deze retraite brengt jou terug naar jouw kern. Niet om ondoordachte keuzes te maken, maar om gefundeerde, kleine veranderingen binnen jouw leven opnieuw te integreren, zodanig dat jij verder kan op jouw pad/

Programma

Iedere dag ziet er anders uit, maar we willen gerust wel deze 3 pijlers verklappen:

- Lichaamswerk: meditatie, yoga, breathwork
- Kleiwerk: met de professionele begeleiding van Bram creëer je jouw eigen uniek stuk
- Grondwerk: dankzij de schitterende natuur van Bretagne gaan we aan de slag met de elementen van de natuur

Waarom Bretagne?

Bretagne is de ideale plek om te vertragen en te resetten.

Het landschap draagt jou, het water stroomt, bossen ademen, en de aarde is rijk en oud.
Hier komt je lichaam vanzelf wat dieper in gronding en ontstaat er ruimte om te voelen, te ademen, te herstellen en te creëren.

Tijdens de retraite gebruiken we de veelheid van Bretagne als bedding:
de mystiek van de bossen, het water van de kanalen, de luwte van het binnenland en de adem van de oceaan.

Het is een plek waar natuur, stilte, spel, eten en eenvoud elkaar vinden.

All-in formule

Iedere dag serveert Stéphanie lekkere, gezonde maaltijden. Alle maaltijden, versnapering en non-alcoholische dranken zijn inbegrepen.

Qua accomodatie kan je kiezen tussen overnachten in de chambre d’hotes, de caravan of in jouw eigen tent of camper.

We staan erop om jou volledig te ontzorgen.

We overnachten op
het domein La ville Guéno 7
Saint-Barnabé 22600
Frankrijk

FAQ

- Moet ik aan alles meedoen?

Nee, je volgt jouw ritme. Wil je graag eens een middag rust, zelf verkennen, dat kan. Hou ons gewoon op de hoogte waar jouw noden liggen.

- Mag mijn partner mee, ook al doet die niet mee aan de activiteiten?

Ja, die mag gerust mee overnachten en aanschuiven voor de maaltijden. Contacteer ons voor de tarieven.

Nog vragen?

Scan de QR-code en we helpen jou graag verder!

MIEKE MARIMAN
www.miekemariman.be
info@miekemariman.be

BRAM & STEPHANIE
www.atelierjemenfous.be
info@atelierjemenfous.be

Hier ontstaat de rust waar je thuis geen tijd voor vindt