

“Xin Dao” - Centre de retraite



Nous sommes Janet et Bernhard et nous vous accueillons chaleureusement dans notre centre de retraite. Nous avons un rêve longtemps caressé de créer un lieu où les gens pourraient venir se ressourcer, un endroit pour traiter tout ce qui les a épuisés -que ce soit le travail, les relations, les anciens traumatismes qui n'ont pas été complètement résolus. Ici, dans cette retraite tranquille, vous aurez la chance de vous reposer, de vous régénérer, de réfléchir à votre vie et d'entrer en contact avec ce que vous aimeriez voir émerger dans votre vie.



Notre société nous demande de tenir coûte que coûte et nous laisse peu de temps pour ralentir, pour sentir comment nous allons vraiment. Cela peut conduire à un épuisement de l'énergie.

Aussi, que vous vous remettiez d'un burn-out, que vous souffriez de stress ou que vous vouliez «simplement» changer votre vie, notre centre vous invite à «vous détendre» et à vous éloigner du temps et de l'espace tels que vous les vivez normalement.

Notre centre de retraite Xin Dao vous permet de lâcher prise sur l'ancien et de faire place au neuf, en vous proposant :

Espace: Nous vous offrons une retraite individualisée, qui ne nécessite pas d'interagir avec ou d'accueillir d'autres personnes.

Assistance : Nous vous proposons un programme flexible et personnalisé que nous adaptons à vos besoins propres. Lorsque vous faites une retraite individuelle, il est possible que des problèmes refassent surface. Nous sommes tous les deux des professionnels qualifiés, capables de vous accompagner si besoin.

Sérénité : Tout cela est proposé dans un écrin de nature dans le sud-ouest de la France où vous pouvez être absorbé par le calme, le magnifique paysage, le ciel nocturne incroyable avec ses millions d'étoiles et bien sûr un hébergement confortable.

Qui nous sommes:

Janet a une longue expérience du coaching et du corps humain. Elle a débuté comme kinésithérapeute en 1983, est thérapeute crânio-sacrée depuis 2014 et pratique la médecine chinoise depuis 32 ans. Si des problèmes émotionnels font surface, vous pouvez bénéficier d'une consultation ou un traitement prolongé et si aucun problème ne surgit, vous pouvez choisir un traitement pour vous réaligner sur votre noyau intérieur afin d'aborder la vie encore plus librement.

Bernhard pratique en tant que professeur de Tai Chi et de Qi Gong depuis 35 ans et est praticien en médecine chinoise depuis 29 ans. Il commence la journée avec du Tai Chi et/ou du Qi Gong et vous êtes invités à le rejoindre et à bénéficier d'un cours privé chaque matin.



Où vous séjournerez:

Notre centre de retraite dispose d'une maison séparée (gîte), vous offrant un espace privé avec accès direct au jardin et au verger. Le jardin est entouré de prairies pour nos 3 chevaux et de beaux chemins de randonnée parcourent le terrain et les environs. La maison dispose d'un séjour avec cuisine ouverte, d'une salle de bain et WC, de deux chambres à coucher avec deux lits simples dans chacune, vous donnant la possibilité de venir avec un ami ou un partenaire.



Si vous vous sentez un peu plus "aventurier", il est possible de séjourner dans notre luxueuse yourte, une tente ronde confortable et bien équipée, avec toilettes et douche à moins de 10 mètres.

Vous aurez la possibilité de vous détendre dans le jacuzzi toute l'année et de profiter de la piscine chauffée si vous venez à la fin du printemps, en été ou au début de l'automne.

Les tarifs:

A partir de € 935.- par personne pour 6 nuitées, hors nourriture.

Ce qui est inclus:

6 nuitées -le linge de lit et les serviettes sont fournies

2 traitements de Janet

5 x Tai Chi/Qi Gong le matin

Accès au jacuzzi et à la piscine

Temps quotidien de réflexion avec Janet ou Bernhard si nécessaire

Ménage final inclus

La nourriture n'est pas incluse, cependant il y a la possibilité de cuisiner soi-même et si vous ne voulez pas sortir de chez vous pour faire vos courses, nous pouvons vous apporter des vivres de nos magasins d'alimentation bio préférés.

Sinon, si vous préférez ne pas cuisiner, veuillez nous en informer à l'avance. Nous pouvons organiser un service de repas préparés dans l'un des restaurants à proximité moyennant des frais supplémentaires.

Lieu

Notre centre de retraite est situé à l'extérieur du village de Saramon (2 km), proche d'une petite route très peu fréquentée. Il est magnifiquement situé dans les côteaux du Gers et offre une vue à 180° sur les Pyrénées (quand elles sont prêtes à se montrer). Les côteaux sont couverts de champs de tournesol, de blé et de prairies ; des lacs et des rivières se trouvent à proximité.



Comment arriver

Depuis Toulouse, vous pouvez soit prendre une voiture de location jusqu'à chez nous (50 minutes), soit venir en train jusqu'à Gimont, où nous viendrons vous chercher (15 min).

Politique d'annulation

- Une réservation nécessite un acompte de 14% du prix total
- Le dépôt est non remboursable si la réservation est annulée

Le reste du paiement doit être payé 8 jours avant l'arrivée

Veuillez nous faire part de vos intentions pour cette semaine afin que nous puissions affiner ce qui est nécessaire. Pour toute autre demande et disponibilité/réservation contactez-nous directement :

Tel. Bernhard: 0033 6 70 98 77

Tel. Janet: 0033 7 87 21 76 66 / 0031 6 280 282 20

Ou envoyez-nous un e-mail: xindaoretreat@icloud.com

Nous parlons anglais, néerlandais, allemand et français.

Nous avons hâte de vous rencontrer et de vous offrir une retraite inoubliable!

Janet & Bernhard