

7-daagse Mindfulness Retraite Chateau de Viviez

Data April 2026:

4 t/m 11 April

11 t/m 18 April

Stap uit de drukte en kies voor een onvergetelijke ervaring



Wat is een Retraite?



Een retraite is een periode waarin je je terugtrekt uit het dagelijks leven om bewust aandacht te geven aan jezelf, je innerlijke proces en rust.

In eenvoudige woorden

Je stapt even uit de drukte, prikkels en verplichtingen, om stil te staan bij wat er in je leeft. Kort samengevat: bewust vertragen, verstillen en aandacht geven aan wat er is

Bij mindfulness-retraites ligt de focus op:

- Veel oefenen met aanwezig zijn in het moment*
- Observeren van gedachten, gevoelens en lichaam*
- Weinig tot geen afleiding (telefoon uit tijdens sessies)*

Waarom doen mensen een retraite?

Tot rust komen, stress verminderen, dieper kennismaken met mindfulness, helderheid krijgen over iets in hun leven, persoonlijke groei.

Het is geen vakantie, maar ook geen therapie meer een oefenruimte. Onze retraites zijn niet in stilte. Tijdens een groot aantal sessies, zal de focus wel liggen op stilte om in het hier en nu te komen en te reflecteren.

Wat het niet is!

Een retraite is niet: problemen wegmaken, altijd ontspannend, zweverig (al denken mensen dat soms. Alles wat opkomt — rust, onrust, verveling — hoort erbij.

Zoek je stilte, innerlijke rust of persoonlijke groei tijdens een retraite?

Midden in het rustige Viviez in het Franse departement Aveyron aan de rivier de Lot, ligt het middeleeuwse Chateau de Viviez . Dit gerenoveerde kasteel biedt een bijzondere plek om te vertragen en op adem te komen. Of je nu stilte, innerlijke rust of persoonlijke groei zoekt, het Chateau nodigt je uit voor een ervaring die je bijblijft.

De serene omgeving, de sfeervolle kamers en de omringende natuur creëren samen een ideale plek om tot jezelf te komen. Naast rust en ontspanning biedt het chateau ook een culinaire ervaring, met zorg bereide maaltijden die bijdragen aan een gevoel van welzijn en balans. Dit alles gebeurt onder professionele begeleiding van een gecertificeerde mindfulness trainer en toegewijde kasteelheer/gastheer.

Stilte als sleutel tot innerlijke rust



Stilte is een van de meest waardevolle ervaringen die het Chateau te bieden heeft. In een wereld vol prikkels kan stilte als bevrijdend en helend worden ervaren. Het is een gelegenheid om los te komen van de constante stroom aan informatie en je aandacht naar binnen te richten.

De externe ruis van telefoons, sociale media en andere dagelijkse afleidingen verdwijnen op het moment dat je aankomt. Door de stilte ga je je meer bewust worden van je gedachten, emoties en verlangens.

De natuurlijke geluiden rondom het chateau — het gezang van vogels, het ritselen van bladeren - het zachte tikken van de regen — de warmte van de zonnestralen en de stromende rivier worden vanzelf onderdeel van je ervaring. Deze subtiele elementen nodigen uit tot een diepe staat van rust en bewust aanwezig zijn. Je voelt de historie en de bijzondere kracht van het chateau langzaam bij je binnenkomen.

Mensen die een persoonlijke retraite plannen ervaren vaak een diepgaande verandering. De één komt tot nieuwe inzichten, terwijl de ander een diepe mentale rust ervaart.

“In de stilte vond ik antwoorden op vragen waarvan ik niet wist dat ik ze had.”

Door de stilte en de rust ontstaat ruimte voor reflectie. Dit kan leiden tot heldere inzichten, nieuwe perspectieven of eenvoudigweg een gevoel van innerlijke kalmte. De ervaring van stilte werkt vaak nog lang door, ook nadat de retraite is afgerond.

Tijdens het programma worden naast stilte momenten verschillende methoden ingezet, zoals MBSR staat voor (Mindfulness-Based Stress Reduction).

Heel simpel gezegd:

👉 leren stilstaan, voelen en reageren met meer rust in een MBSR-training leer je bijvoorbeeld: aandacht voor je ademhaling en lichaam.

Daarnaast worden onderdelen van MBGT staat voor (Mindfulness-Based Cognitieve Therapie) ingezet. Het is een training die mindfulness combineert met cognitieve oefeningen.

Heel simpel:

👉 leren je gedachten op te merken zonder erin mee te gaan.

De ervaren begeleider ondersteunt je tijdens deze retraite en helpt je dieper in te gaan op je innerlijke proces.

Na een retraite voelen mensen zich rustiger, gefocust en meer in verbinding met hun innerlijke zelf. Het kan nieuwe inzichten opleveren over de keuzes die je maakt in je dagelijks leven.

Persoonlijke groei betekent het ontwikkelen van jezelf — emotioneel, mentaal en soms zelf fysiek. Dit kan betekenen dat je werkt aan je zelfbewustzijn, je doelen helder krijgt of je



emotionele intelligentie vergroot. Persoonlijke groei is een proces van loslaten, leren en opnieuw in balans komen.

Methoden voor persoonlijke groei die o.a. in het programma terugkomen zijn:

- *Creatieve sessies in de omringde tuin, waar je tot rust komt en je gedachten helder worden.*
- *Reflectie- en schrijfoefeningen, waarbij je je gedachten en gevoelens op papier zet.*
- *Mindfulness en meditatie, om je aandacht te richten op het hier en nu.*

Hoe ervaar je persoonlijke groei?

De impact van persoonlijke groei is vaak subtiel, maar merkbaar. Sommige mensen voelen zich sterker en zelfverzekerder. Anderen ontdekken dat ze beter in staat zijn om keuzes te maken of om met moeilijke situaties om te gaan. Het Chateau biedt de ruimte om jezelf opnieuw te ontdekken.

Waarom kiezen voor Chateau de Viviez?

- *Unieke historische locatie: Het meer dan 800 jaar oude Chateau ademt rust, met prachtige kamers en een serene omgeving die bijdraagt aan een gevoel van tijdloosheid.*
- *Ruimte om te groeien: De stilte brengt rust, verdieping geeft betekenis en persoonlijke groei biedt transformatie.*
- *Toegankelijk voor iedereen: Het chateau staat open voor mensen van alle achtergronden. Of je nu op zoek bent naar rust, verdieping of groei — je bent welkom.*
- *Naslagwerk om thuis je aangeleerde vaardigheden toe te passen.*

Wat kun je verwachten?

Een retraite bij ons vindt plaats op een inspirerende locatie. De dagen worden gestructureerd met periodes van o.a. mindfulness sessies afgewisseld met gezamenlijke maaltijden en momenten van rust. Er zijn begeleide meditaties, (inspirerende video's over meditatie en boeddhisme) en regelmatig is er gelegenheid voor een individueel begeleidingsgesprek. Er is ruimte voor vragen, en de begeleiding is gericht op verdieping van je beoefening en het ontwikkelen van inzicht.

Iedere deelnemer ontvangt een certificaat van deelname aan de retraite.

Respect en vertrouwen staan voorop tijdens de retraite

Alle deelnemers creëren samen een veilige omgeving, waarin iedereen de ruimte krijgt om zich volledig te ontwikkelen. Door openheid, aandacht en wederzijds begrip kan eenieder zijn of haar persoonlijke groei en ontwikkeling optimaal beleven.

Kosten en overige informatie Retraite

Totaalprijs 1150,- euro op basis van een tweepersoonskamer.



Totaalprijs 1495,- euro op basis van een éénpersoonskamer.

Overnachtingen

Ontbijtbuffet

Lunch

3 gangen Diner (exclusief drank)

Retraite

Excursie

Gedurende de dag zijn koffie, thee en water gratis

In de bar zijn frisdranken, wijn, bier sterke dranken aanwezig tegen betaling (alcohol na dag afsluiting).

Minimaal 6 en Maximaal 10 deelnemers per retraite om zowel groepsdynamiek als persoonlijke aandacht te kunnen waarborgen.

INTRODUCTIEACTIE APRIL:

Totaalprijs 995,- op basis van tweepersoonskamer

Totaalprijs 1295,- op basis van éénpersoonskamer

Wilt u zich aanmelden voor de retraite, mail ons: info@chateauaudeviviez.net

Dichtstbijzijnde Luchthaven Rodez, Toulouse Treinstations Viviez (chateau op 350 meter) of trein.

Met de auto vanaf Amsterdam 11 uur reistijd

Ben je geïnteresseerd geraakt, maar weet je niet zeker of deze retraite bij je past? Vul onderstaande vragen in en verstuur jouw antwoorden. Op basis hiervan krijg je een eerlijk en zorgvuldig advies. Heb je overige inhoudelijke vragen stel deze dan bij opmerkingen.

Wil je deelnemen aan één van de retraites? Gebruik dan het aanmeldformulier.



Past deze retraite bij mij?

<i>Waar sta je nu het meest in?</i>	<i>Hoe ga je meestal om met stilte?</i>
☐ veel stress/ overprikkeling	☐ ik vind stilte prettig
☐ piekeren/ onrust in je hoofd	☐ eerst onrustig, daarna oké
☐ somberheid of kwetsbaarheid	☐ ik vermijd stilte liever
☐ behoefte aan verdieping/ stilte	☐ geen idee/ weinig ervaring

<i>Hoe is je mentale draagkracht op dit Moment?</i> ☐ <i>stabiel</i> ☐ <i>wisselend maar oké</i> ☐ <i>kwetsbaar</i> ☐ <i>liever voorzichtig</i> <i>(Dit is belangrijk voor het type retraite.)</i>	<i>Wat hoop je (stiekem) dat een retraite je brengt?</i> ☐ <i>rust</i> ☐ <i>helderheid</i> ☐ <i>herstel</i> ☐ <i>verdieping</i>
<i>Ervaring met mindfulness/meditatie?</i> ☐ <i>geen</i> ☐ <i>een beetje</i> ☐ <i>MBSR/ MBGT gevolgd</i> ☐ <i>regelmatig oefenen</i>	<i>Heb je in het verleden therapieën gevolgd?</i> ☐ <i>nee</i> ☐ <i>ja</i>
<i>AANKRUISEN WAT VAN TOEPASSING IS</i>	
<i>OVERIGE VRAGEN</i>	
VOORNAAM:	
ACHTERNAAM:	
EMAIL:	
TELEFOONNUMMER:	

VERZENDEN

AANMELDEFORMULIER:

VUL ONDERSTAAND FORMULIER IN OM JE AAN TE MELDEN!

JE ONTVANGT EEN BEVESTIGING VAN JE AANMELDING EN FACTUUR!

WIJ VRAGEN EEN AANBETALING VAN 50% HET RESTANT DIENT TE WORDEN VOLDAAN 1 WEEK VOOR AANVANG.

BIJ ANULERING 2 WEKEN VAN TE VOREN, IS ER GEEN RESTITUTIE VAN DE AANBETALING MOGELIJK!

<i>Voornaam</i>	
<i>Achternaam</i>	
<i>Geb. datum</i>	
<i>Adres</i>	
<i>Plaats</i>	
<i>Postcode</i>	
<i>Email</i>	
<i>Telefoonnummer</i>	
<i>Meld zich aan voor de retraite</i>	☐ 4 t/m 11 April 2026 ☐ 11 t/m 18 April 2026 <i>Graag aanvinken</i>

VERZENDEN

