

Retraite

VIND JE FUNDAMENT

Stap in diepere verbinding met jezelf

**ERVAREN OP ENERGETISCHE KRACHTPLEK
LA VIE TARA
IN DE ARDECHE (FR)**



**9-15 AUGUSTUS
2026**





Vind je fundament

Doel van de retraite

Voel vaste grond onder je voeten
en een diepere verbinding met jezelf en
je lichaamsbewustzijn.
Word vanuit een sterke, flexibele basis
een liefdevol en uniek lichtpunt voor
jezelf en anderen.

voel & veranker

Wat gaan we doen

Kom in aanraking met verschillende manieren met je fundament en FUN-dament

innerlijke kracht & rust

Lichaamseigen herstelkracht

Herontdekken van
lichaamseigen
wijsheid en reflexen.
Loslaten van
spanning en
blokkades. Vinden
van innerlijke rust en
kracht.

Naast kennismaken met de
wondere wereld van je voeten,
reflexologie, TRE® (tension
releasing exercises), yoga,
storytelling, muziek, dans,
bewegen, stilte, kampvuur en
samen zijn, laten we de
energetische krachtplek zijn werk
doen om jouw fundament te
versterken.

vertrouwen & wijsheid

Kracht van je voeten

Breng je zintuigen tot leven met voetenwerk, reflexologie en barefoot beleving.

Herontdek jezelf via je voeten en tenen als spiegel van je ware natuur en lichaamshouding.

Voel de kracht van bewuste aanraking en laat energie vrij stromen door je hele lichaam.

Op een speelse manier op weg naar kracht, flexibiliteit en balans via effectieve voetgewoontes.

Voeten als sleutel tot balans: verdiep je bewustzijn in verbinding met moeder Aarde.

ruimte & doorstroming

Kracht van woorden, klank en verstillling

La Vie Tara: het leven met Tara

De belangrijkste godheid van de Tibetaanse boeddhisten is de moedergodin "Tara". Ze heeft het vermogen alle leed te verzachten en alle wensen in te willigen. Tara wil ons helpen veilig de rivier van onze angsten over te steken, om zo onze hogere wijsheid te bereiken.

Tara staat voor:

De juiste tijd om een grote reis te beginnen
(in je buitenwereld en/of in je binnenwereld)
Door je onschuld stel je je open voor zegeningen.

Een nieuw begin.

Tara staat voor optimisme en vertrouwen en
bescherming door goddelijke krachten.

We starten elke ochtend in de kapel.

aanraking & loslaten

Het begeleidingsteam

Om het maximale uit jouw retraite te halen zorgen onderstaande enthousiaste begeleiders voor een programma en veld dat afgestemd is op het moment, de groep en het weer. Bij alle drie staat leven vanuit hun fundament en de nieuwsgierigheid naar onze innerlijke wijsheid, kracht en zelfherstellende vermogen centraal.



“Ervaar je voeten als fundament voor kracht, balans en zelfontdekking.”

Barbara Ponteyn

Mijn eigen reis naar balans begon toen ik letterlijk werd stilgelegd door klachten aan mijn benen en voeten. Het bracht me bij de rijkdom van voetvitaliteit en het belang van een stevig fundament – zowel fysiek als mentaal.

Als voetreflextherapeut en voetencoach begeleid ik mensen met onrust in hun lijf om via hun voeten thuis te komen bij zichzelf en zich te verbinden met hun vermogen om pijn of onbalans te verlichten en weer ruimte en energiedoorstroming te voelen. In mijn workshops en challenges laat ik mensen op een speelse en effectieve manier vanuit hun basis ontspanning, balans en levensenergie ervaren.

www.flexforflow.nl -> www.vindjefundament.nl



“De sleutel om jou te bewegen naar rust en kracht ligt in het vergroten van je lichaamsbewustzijn.”

Martijn van der Geest

Yoga en TRE® maakt onderdeel uit van mijn dagelijks leven. In 2013 heb ik de Hatha yogaopleiding bij Yogapoint afgerond en ademtraining gevolgd bij Max Strom. In 2015 kwam TRE® op mijn pad. Het heeft mijn kijk op het lichaam en hoe spanning los te laten behoorlijk veranderd. Waar bij yoga alles is ‘bedacht’ om te kunnen ontspannen, gebruik je bij TRE® een lichaamsgeïnduceerd natuurlijk mechanisme. Het heeft me geleerd dat het lichaam veel intelligenter is en beter weet hoe het moet ontspannen dan wij dat als mens kunnen bedenken. Ik laat mensen dit graag ervaren.

www.ontspanningdoetleven.nl



“Als je weet wie je in wezen bent, maak je een mooie innerlijke reis vol avontuur.”

Erik Termeer

Als ondernemer ben ik actief geweest in meerdere branches. Van de IT, naar het oprichten van de Hollandsche Vaartochten Maatschappij die op een nieuwe manier vakanties aanbiedt in Groot-Amsterdam, naar een concept van storytelling gecombineerd met zang en muziek om mensen in contact te laten komen met hun blokkades én met de oplossingen hiervoor die ze al bij zich dragen. Vanuit dit concept is er een vervolg ontstaan met het nonnenklooster La Vie Tara. Sinds drie jaar ben ik de eigenaar van deze plek van verbinding, waar de reis naar binnen centraal staat.

www.lavietara.eu

Het klooster La Vie Tara



Het klooster

Het oude nonnenklooster ligt boven op de berg en kijkt uit op de Alpen en het pittoresque dorpje Lalouvesc, dat ook weleens Klein Lourdes wordt genoemd. La Vie Tara heeft een inbandige kapel die op dezelfde leylijn (energiebaan van de aarde) ligt als de grote basiliek en kapel in het dorp. Alleen al door aanwezig te zijn, doet deze hoog-energetische krachtplek haar werk. Dit is iets wat wij al meerdere keren hebben mogen ervaren.

Het landgoed

Op het landgoed vind je ook een eigen waterbron, moestuin en voedselbos. Het klooster wordt omringd door een prachtige tuin met leuke zitjes en indrukwekkende bomen, planten en dieren (kolibrivlinders!). Deze adembenemende plek zal je zeker verrassen en ondersteunen in het vinden, openen en vrijmaken van je fundamente; je ware natuur. Het mooiste is dat we het hele klooster en tuin exclusief tot onze beschikking hebben!

De omgeving



Het dorp Lalouvesc

Lalouvesc (Klein Lourdes) is een schattig pelgrimsdorpje in de Ardèche. Het ligt op 1080 meter hoogte en biedt prachtige vergezichten op de omgeving, waar mooie wandelroutes liggen. De activiteiten in het dorp zoals een kleinschalig marktje met lokale Franse producten worden waar mogelijk meegenomen in het programma.

Het dorp draagt dan ook het predicaat Centre Climatique vanwege de zuivere lucht en de relatief minder warme zomers, zonder muggen of wespen. Het is een ideale plek voor ontspanning en rust in de natuur, met een riviertje waarin je kunt (voeten)baden en een overvloed aan bosbessen en paddestoelen afhankelijk van het seizoen.

natuur & beweging

zes overnachtingen in privekamers



Washandjes, beddengoed en handdoeken zijn aanwezig

Geen mobiel, wel verbonden

Er is een ruimte waar je je mobiel kunt gebruiken en bellen. Buiten deze ruimte vragen we je om je telefoon volledig uit te zetten. Zo kun je je verbinden met de rust, de natuur en de energie van de omgeving.

verstilling & rust

Keuken van La vie Tara



Creativiteit en
liefde voor de natuur

De hele week wordt er met liefde en vakmanschap gekookt met zoveel mogelijk verse en natuurlijke ingrediënten. Onder andere de groenten en kruiden uit de eigen moestuin. Het eten is vegetarisch, waar mogelijk biologisch en elke keer weer een feestje!

Er wordt rekening gehouden met dieetwensen. Diverse smaken thee in en water (uit eigen bron) en fruit zijn 24/7 (gratis) beschikbaar en er is koffie bij het ontbijt.

Geen alcohol en tabak
Wij vragen je alcohol en tabak achterwege te laten op het terrein. Zo houden we de sfeer puur en rustig. Dit draagt bij aan de verdieping die we samen willen creëren.

vitale voeding & liefde

Kosten

Retraite 'Vind je fundament'
De gehele week inclusief eten,
drinken en 6 overnachtingen
in comfortabele privékamer

1.180 euro
excl. vervoer

Aankomst

Zondag 9 aug vanaf 16:00 met rond
19:00 gezamenlijk diner.
Maandag start programma

Vertrek

Zaterdag 15 aug voor 10:00

verwondering

Bereikbaarheid

Auto

Lalouesc ligt op 980 kilometer van Utrecht. De route loopt via Luxemburg, de route du soleil (grotendeels tolweg) of de route nationale (gratis) tot voorbij Lyon. Daarna is het nog een uurtje rijden over de provinciale weg.

Carpool

Bij aanmelding geef je op of je passagiers zoekt of wilt meerijden. Neem zelf contact met elkaar op voor afspraken over vertrektijden en -plaatsen. Wij faciliteren een digitale groep om deze matches te maken.


Vliegtuig

Vlieg naar Lyon. Rij met een huurauto naar de accommodatie. Of stap op de trein naar het TGV/Eurostar-station in Valence en ga dan met de taxi naar La Vie Tara.

Trein

In de maanden juli en augustus rijdt de Eurostar/TGV direct vanuit Amsterdam naar Valence. Vanuit hier kun je met een taxi naar La Vie Tara. Dit kan voor je worden geregeld, vraag naar de taxikosten.

reis naar binnen & buiten

A scenic forest waterfall with a pair of wooden boots on a stump in the foreground. The waterfall is cascading over mossy rocks into a small pool. The surrounding forest is dense with trees and fallen leaves on the ground. The boots are made of dark wood and are placed on a large, cut tree stump. The overall atmosphere is peaceful and natural.

“Heerlijke verwennerij voor lichaam & geest door een mooie mix van yoga, TRE en alle aandacht voor de voeten in een mooie omgeving.”

Jolanda Geersen

Meer reviews en video's op www.flexforflow.nl/retraite-ardeche of www.vindjefundament.nl

Margreet Heemskerk

“Ontspannen retraite waar je van je lichaam gaat houden en je voeten waardeert. Ze zijn echt je fundament! Jullie begeleiding was heel betrokken en liefdevol.”

Margreet Heemskerk

ont-moeting

Tekst, beeld en redactie Barbara Ponteyn



Neem de stap en kom mee op deze relaxte week vol ont-moeting, verstillig, speelsheid en verrijking!

La Vie Tara

Aanmelden

Retraite 'Vind je fundament' 9-15 augustus 2026
Meld je aan op: www.flexforflow.nl/inschrijven-retraite
of via www.vindjefundament.nl
In een kleine groep van 8-12 deelnemers creëren we een sfeer van vertrouwen en verbinding.

Meer weten?
Barbara: 06 53474227, Martijn: 06 51339595,
support@vindjefundament.nl

Inschrijven is mogelijk t/m 15 juli 2026