

La Ferme du Bois-le-Comte  
Oost West Centrum vzw  
Bois-le-Comte 1  
6823 Villers-devant-Orval

T 061-32 99 20  
F 061-32 99 19  
orval@owc.be  
www.owc.be

bijlage bij Netelblad 177  
maart 2017

BELGIË - BELGIQUE  
PB  
ANTWERPEN X  
8/26



# oostwestcentrum

van nature inspirerend

# 2017

# zomer & nazomer





Oost West programma's in Orval april-september 2017

in dit blad o.a.

innerlijke kind  
creatief koken  
cursus in wonderen  
je burn-out als kantelpunt  
reis door de chakra's  
de stem van je hart  
kruidenvierdaagse

**NIEUW:** o.a.

de kracht van creativiteit  
sjamanisme als medicijn  
mantra meditatie en rituelen  
voeling met het landschap  
helende kleuren  
the holy actor



Oost West Centrum biedt cursussen aan op het vlak van gezondheid, natuurlijk leven, persoonlijke groei en spiritualiteit.

natuurlijk leven  
vakantie  
persoonlijke ontwikkeling

in de schitterende natuur  
en de zuiderse sfeer  
van de Gaume

# zomerprogramma's in Orval

## ORVAL

data: do. 6 april (19u) tot zo. 9 april (16u)
prijs: 425 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 04 BLC 10

## ORVAL

data: vr. 7 april (19u) tot zo. 9 april (16u)
prijs: 240 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 04 BLC 21

## ORVAL

data: ma. 10 april (19u)
tot do. 13 april (16u)
prijs: 390 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 04 BLC 19

## ORVAL

data: ma. 10 april (19u)
tot vr. 14 april (16u)
prijs: 885 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
geen kortingen op deze cursus (kmo-portefeuille wel mogelijk)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 04 BLC 20

## ORVAL

data: vr. 14 april 18u tot di. 18 april 14u (= Paasweekend)
prijs: 940 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 04 BLC 11
opgelet: beperkt aantal plaatsen!

## gronden in jezelf | Yasho Van Melkebeke

Een workshop rond het element aarde, aarden en geaard zijn in je lichaam; de mate waarin je je kunt verbinden met je omgeving; de mate waarin je kunt ontvangen en uitreiken; grenzen aangeven; bescherming. De workshop heeft een aantal vaste onderdelen die iedere lesdag terugkomen en die zich richten op verkennen - invoelen - verdiepen van de processen gelieerd aan aarden & geaard zijn, aardekracht & levensritmen. Concrete oefeningen, technieken en meditatie die je ondersteunen bij deze thema's. De (lichaams-)oefeningen richten zich op het fysieke en het energetische aspect; zelfonderzoek & reflectie is gericht op het psychosociale aspect; meditatie & visualisatie richten zich op het spirituele aspect. De krachtige natuur op en rond La Ferme du Bois-le-Comte is wezenlijk onderdeel van het programma. We doen dagelijks oefeningen die uitnodigen om je te verbinden in & met de natuur, in het bos voelen we het element aarde. Een verkennende binding met Moeder Aarde helpt je in vertragen, verstillen, rust en kalmte vinden.

## werken met kruiden | Katrien Cocquyt

### Ervaar de kracht van wilde planten.

Twee dagen lang op ontdekkingsstocht door de bossen en weiden van Orval, op zoek naar wilde kruiden. We leren kruiden herkennen, vinden, verwerken en gebruiken. Met onze vers geplukte kruiden bereiden we frisse, zuiverende of versterkende maaltijden en geneeskrachtige thees of maken we helende kompressen, lotions of maceraten. Een introductieweekend, maar ook mensen die hun kruidenkennis willen oprispen zullen zeker aan hun trekken komen. Het is een erg praktisch weekend met een beetje theorie en veel praktijk: overdag kooklessen en wandelingen, 's avonds praktische toepassingen (b.v. voetbaden).

## voeling met bomen | Haro Wijnsouw

Naast hun onmiskenbare ecologische functie in het landschap spelen bomen een heel duidelijke energetische en sensitieve rol in hun omgeving. Bomen vormen met hun kruin en wortelgestel antennes waarmee zij de grote krachten op aarde transformeren en verspreiden. Ze zorgen met hun specifieke eigenschappen voor een beschermende en verzorgende sfeer waarin het leven optimaal kan gedeien.

In deze workshop gaan we dieper in op deze ongrijpbare aspecten van bomen. We leren hoe zij op verschillende niveaus functioneren, hoe we met hen kunnen communiceren en op welke manier wij met hen kunnen samenwerken. Komen ondermeer aan bod: energiestromen: intern en naar de buitenwereld toe; boomchakra's: hun plaats en functie; de aura: de grootte en de verschillende lagen; sensitieve eigenschappen van verschillende boomsoorten; natuurwezens en lichtwezens rondom de boom; spirituele rol van bomen voor de mens en voor het landschap; blokkades en heling.

Er is geen voorkennis vereist. Telkens wordt er een gepaste manier aangereikt om met al deze subtiele energieën om te gaan. Laat je meevoeren in de fascinerende wereld van boomenergieën en dompel je onder in hun vitaliserende sfeer! Van harte welkom.

## co-creër een authentiek leven | Terra Nature ism Equido Creations via de weg van het paard!

Wij co-creëren zelf ons dagelijks leven, vaak zonder het te weten. Wat er in ons leeft werkt door naar de buitenwereld en dat manifesteert zich als onze werkelijkheid. Onbewuste patronen bepalen mee welke aspecten we in het leven tegenkomen, of we daar nu blij mee zijn of niet. Paarden zijn zeer intuïtief en sensitief. Tijdens de coaching en interactie met het paard verruim je je (zelf)bewustzijn en ervaar je een perspectiefverandering in hoe je de ander benadert. De acties en reacties van zowel de mens als het paard worden zichtbaar gemaakt, waardoor automatische patronen bloot komen te liggen en er keuzemogelijkheden worden gecreëerd. Tijdens de begeleiding in het werken met de paarden ervaar je zelf hoe je je communicatie vanuit leiderschap en compassie vorm kunt geven. In dit programma bieden we een praktische aanpak in het toepassen van de principes van co-creëren in je dagelijks leven. Via meditaties, lichaamswerk, concrete opdrachten en het werken met de paarden, staan we stil bij de actuele elementen in jouw leven en de verlangens die je van binnen met je meedraagt. We werken in individuele en groepsessies met en zonder paarden, aan datgene wat nodig is voor jou om deze verlangens om te zetten naar je dagelijkse realiteit.

## Tai Chi Chuan Intensieve workshop | Lenzie Williams (US)

Het 20ste tai chi paaskamp in Orval! Een workshop voor gevorderde tai chi beoefenaars (kennis van de vorm, Yang stijl van Cheng Man Ching, is nodig). Onderdelen van het programma zijn het vasthouden van de houdingen (Form Posturing), vormflow, staande meditatie en push hands. "Ik geloof en hoop dat, wanneer we ons oprecht engageren om zoveel mogelijk van onszelf in de training in te brengen, en om te proberen op ons hoogste niveau van integriteit en compassie tegenover elkaar te werken, dat we dan onszelf de kans geven een uiterst waardevolle en diep transformerende Tai Chi workshop en levenstijd te beleven." Lenzie Williams, een leerling van Ben Lo.

# zomerprogramma's in Orval

## ORVAL

data: do. 20 april (19u)
tot zo. 24 april (14u)
prijs: 355 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 04 BLC 13

## ORVAL

data: 21-23 april, 19-21 mei, 16-18 juni, 21-23 juli, 8-10 september, van vrijdag 19u tot zondag 16u
prijs: 145 euro
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 04 BLC GRB 03
2017 05 BLC GRB 04
2017 06 BLC GRB 05
2017 07 BLC GRB 06
2017 09 BLC GRB 07

## ORVAL

data: zo. 23 april (19u)
tot do. 27 april (16u)
prijs: 495 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 04 BLC 12

## ORVAL

data: ma. 15 mei (17u)
tot zo. 21 mei (14u)
prijs: 150 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 05 BLC ZS 01

## ORVAL

data: 19-21 mei, 31 aug-3 sept., 14-14 december
--

## ekindo empowerment - lentedriedaagse | Jivan Rethmeier

### Energetische zuivering & Energiebeheer

Deze workshop is een uitnodiging om krachtig op te laden, te aarden en diepe rust en levendigheid te ervaren. Rode draad is energetische zuivering, versterking en "energiebeheer": bewust worden hoe en waar(om) je energie verliest en wat de eerste praktische stappen zijn om daar een kentering in te kunnen zien ontstaan. Op fysiek vlak gaat het om oefeningen die een zuiverende, energievrijmakende en ruimtegevende werking hebben, met als effect: grotere rust, stabiliteit, vitaliteit. Belangrijke thema's hierbij zijn: versterking van de natuurlijk ademhaling en de kracht in je centrum (Hara/Dan Tian), rug-/houdingcorrectie en rugversterking. Op mentaal vlak gaat het om meditaties die de mind uitnodigen om te ontspannen en helderder te worden. Stille (zit-)meditaties, mudra meditaties, bewegingsmeditaties en chanting van (maha-)mantras. Voeg bij deze Ekindo Empowerment training nog de kracht van de omringende natuur en de zuiverende natuurvoedingsmaaltijden die driemaal daags aangeboden worden ... dan kunnen we zonder schroom spreken van een letterlijk herbronnen. Welkom!

## Grainbow wandelweekends

Hans Laureyssen, Jan Meysmans,  
Frank Wardenier, e.a.

### Wandelen in een van de mooiste en ongerepte natuurgebieden van België. Met

**vers bio eten.** We verkennen het zacht heuvelende, zuiderse landschap van de Gaume, de 'Belgische Provence'. Ver van asfalt en spoorlijnen wandelen we doorheen uitgestrekte dennen-, eiken- en beukenbossen, over open weilanden, langs de oevers van riviertjes, voorbij oude dorpjes. We logeren in La Ferme du Bois-le-Comte, een hoeve die tot een prachtig ecologisch centrum uitgebouwd werd. Bois-le-Comte is schitterend gelegen, vlak bij de Franse grens, op een kruispunt van wandelroutes, zonder doorgaand verkeer, een half uurtje stappen van de beroemde abdij van Orval. We proberen 's morgens op tijd te vertrekken omdat we zo een ontspannen dag in kunnen gaan, maar verder hebben we geen vast tijdschema. 's Middags picknicken we. Na een dag stappen schuiven we aan aan de lange tafels op de beschutte binnenplaats en genieten we van de warme sfeer en de heerlijke natuurvoedingskeuken, bereid door professionele koks. De wandelingen zijn haalbaar voor iedereen met een gewoon gezonde conditie.



## je burn-out als kantelpunt | Ilse Geusens

Een burn-out is een alarmsignaal, een duidelijke vraag om een aantal emoties, overtuigingen, gewoontes, persoonlijkheidstrekkjes... te herbekijken. Benut deze kans: maak van je burn-out een bondgenoot in je zoektocht naar nieuw evenwicht! Kom tot rust, krik je zelfvertrouwen op, maak weer contact met je levenslust, verbind je weer met je passies, je drijfveren, je kracht en met wat je écht wil in je leven. Doorheen deze vierdaagse leer je via je gevoel en de natuur tot inzicht en transformatie te komen, nodig om beweging te brengen in de heling van je burnout. De natuur, de beweging, het stilstaan bij jezelf, het weer in contact komen met je innerlijke wijsheid en met wat je wil met je leven, het "herkaderen" van emoties en karaktertrekkjes die je extra vatbaar maken voor een burn-out, de gedragenheid van de groep, het herevenwicht tussen je ratio en je intuïtie... maken dat je weer gemotiveerd en opgeladen huiswaarts keert. We werken in een kleine groep van maximaal 8 personen.

## leven in Bois-le-Comte | Luc De Cuyper e.a.

Een leef- en werkweek midden in de prachtige omgeving van Orval, bedoeld voor ieder die een aantal dagen in en met de natuur en met elkaar wil leven en daarbij dienstbaar wil zijn. Om in de praktijk te ervaren wat natuurlijk leven kan betekenen, om inspiratie te vinden, om jezelf tegen te komen, om te herbronnen, om een volgende stap in je leven te zetten, om nieuwe vrienden te ontmoeten, om zinvol bezig te zijn,... We werken samen een 6-tal uur per dag in de activiteiten rondom het centrum: tuin, keuken, opruim, klus,... (We maken een lijst van mogelijke activiteiten op waaruit je kan kiezen.) We dansen, wandelen, mediteren, maken vuur en leven in groep. Al doende raken we vertrouwd met natuurlijk koken, biologisch tuinieren, permacultuur, duurzaam leven... Dit is geen therapeutisch programma. We verwachten van de deelnemers dat ze zowel fysiek als psychisch voldoende goed in hun vel zitten om uit de dagelijkse werkzaamheden energie, plezier en voldoening te halen. Zeven dagen samen werken, leven, delen. Welkom!

## pad van de man (vervolgtraject) | Ton van der Kroon

Voor alle mannen die al eerder een mannenworkshop gedaan hebben met Ton en Jan. Elk weekend heeft een ander thema: 1. de held zoekt, 2. de koning ligt, 3. de moeder heelt.

# zomerprogramma's in Orval

## ORVAL

data: vr. 19 mei (19u)
tot zo. 21 mei (16u)
prijs: € 255 (incl. €15 materiaalkosten)
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 05 BLC ZS 02

## ORVAL

data: vr. 2 juni (19u) tot ma. 5 juni (16u)
(= Pinksterweekend)
prijs: 310 euro incl. materiaal, verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 06 BLC ZS 06

## ORVAL

data: vr. 2 juni (19u) tot ma. 5 juni (14u)
prijs: 370 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 06 BLC ZS 08

## ORVAL

data: wo. 7 juni (19u) tot zo. 11 juni (14u)
--

## ORVAL

data: vr. 16 juni (19u) tot zo. 18 juni (16u)
prijs: 240 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 06 BLC ZS 04

## ORVAL

data: vr. 16 juni (19u) tot zo. 18 juni (16u)
prijs: 240 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 06 BLC ZS 04

## helende kleuren | Denise Van den Avont

### Via ontspanning en intuïtief schilderen de helende werking van alle kleuren beleven.

We verdiepen ons telkens in één kleur. Om te beginnen maken we contact met die kleur, daarna gaan we kleuren met pastels, kleurpotloden of waterverf. Daarbij laten we de kleur spreken. Om de invloed van een bepaalde kleur te kunnen ervaren, werken we eerst met visualisaties en nadien gaan we schilderen vanuit ons gevoel. Zo ontdek je geleidelijk jouw kracht en ontwikkel je je intuïtie.

Voor deze cursus is geen voorkennis nodig, alleen de bereidheid om jezelf te ontdekken. Alle materiaal is in de cursus begrepen, breng wel zelf een schort mee.

## holistische massage | Marc Campo

### Respectvol aanraken om te ontspannen en te helen.

Mensen hebben intuïtief altijd geweten hoe ze elkaar moeten aanraken om gerust te stellen en te kalmeren. We kunnen dit opnieuw leren. Met een ontspanningsoefening stellen we ons open om te geven en te ontvangen, om van daaruit vooral respectvol aan te raken. Via strijkbewegingen, kneden en fricties leren we huid, spieren en gewrichten losser te maken. We masseren de spanningen uit het lichaam weg. De energiekanalen in het lichaam worden gestimuleerd. Daardoor treedt spontaan een helende werking op.

De technieken helpen ons het eigen gevoel te volgen en onze intuïtie verder te ontwikkelen. We leren in contact te blijven met onszelf terwijl we een massage geven. Eigen aan holistische massage is het letten op een goed adembewustzijn, volledige aandacht en de zorg van aanraking.

## een cursus in wonderen | Frank & Kathy Coppieters

Frank en Kathy bestuderen Een Cursus in Wonderen sinds 1990 en het allereerste aanbod van Frank in Orval in 2000 was een uitdieping van dit spirituele meesterwerk dat veel nieuwe inzichten bevat op het vlak van intermenselijke relaties. Hoewel christelijk op het vlak van het taalgebruik is de metafysica van de Cursus eerder oosters gericht. De Cursus werkt veel met observatie-oefeningen, met het leren horen van de stem van de innerlijke leraar, met het loslaten van conflict, met vergiffenis, en met het herstel van de eenwording met het goddelijke. Diepe genezing vindt altijd plaats door de boodschappen van de Cursus in zich op te nemen en toe te passen. Door velen wordt de Cursus beschouwd als een van de belangrijkste spirituele documenten van onze tijd. Zijn gedachtengoed leent zich uitstekend om er in retraiteverband dieper toegang toe te krijgen. Kathy en Frank zorgen ervoor dat het sacrale aspect van de Cursus ook via humor en relativisering helemaal tot zijn recht komt.

## sjamanisme 9 (vervolgworkshop) | Frank & Kathy Coppieters

Vervolgworkshop, het 9de jaar van een sjamanistische training.

## pane e pomodori | Ingrid Debert

### Gezond zomerkoken: de mediterrane keuken op haar best

Overheerlijke zuidse keuken met gebruik van tuin en kruiden uit Orval zelf, vers op je bord. De droge geur van verse rozemarijn, tijm, lavendel, oregano. Heerlijke olijven, look, olijfolie, verse munt en zongedroogde tomaten. En ook verse groenten en fruit, zelfgemaakt brood en tapenades. En salades met peulvruchten en heerlijke dressings. Knapperige focaccio met minestrone. Met natuurlijke ingrediënten gaan we koken, bakken,... experimenteren en genieten. De Gaume wordt niet voor niets "la Provence belge" genoemd: met de kruiden die we hier vinden gaan we aan de slag: een tisane, een aftreksel, pesto, pastasaus, brood,... misschien zelfs een voetbad of een medicinale bereiding. Samen bereiden we de heerlijkste gezonde schotels waar je je goed bij voelt en energie, vuur en passie uit haalt zonder je lichaam te belasten. Je krijgt ook achtergrond over de energetische kant van voeding.

## zomerritmes | Luc De Cuyper

### 5 Ritmes® en de kracht om te zijn wie we zijn

De bedoeling van deze 5 Ritmes® workshop is om met aandacht en focus de ritmes te ervaren zoals ze zich ook nu dagelijks manifesteren in ons leven, om contact te maken met de ritmes in onszelf. Niets om zwaar of moeilijk over te doen, ze manifesteren zich vanzelf, en in de dans hoeft dat niet anders te zijn. Zoals een van mijn lesgevers eens grapte: "In flowing bewegen we in cirkels, in staccato dansen we naar voren en naar achteren, in chaos springen we op en neer, lyrical combineert eender welke beweging met lichtheid, en in stilte bewegen we in slow motion. De rest gebeurt vanzelf." Deze workshop zal ons ook ruimte geven om onszelf uit te drukken, om elkaar te zien en gezien te worden. We gaan op zoek naar onze kracht om te zijn wie we zijn. Soms beangstigend, soms uitdagend. Bevrijdend en transformerend.

# zomerprogramma's in Orval

## ORVAL

data: vr. 16 juni (19u) tot di. 20 juni (16u)
prijs: 495 euro incl. materiaal, verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 06 BLC ZS 05

## ORVAL

data: di. 20 tot zo. 25 juni 2017
prijs: 750 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 06 BLC ZS 09

## ORVAL

data: wo. 21 juni (19u) tot zo. 25 juni (16u)
prijs: 500 euro
€ 350 voor mensen met een vervangingsinkomen of bruto jaarinkomen < € 20.000.
€ 650 voor mensen met een bruto jaarinkomen > € 40.000.
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 06 BLC ZS 07



## ORVAL

data: zo. 9 juli (19u) tot do. 13 juli (16u)
prijs: 550 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 07 BLC ZS 17

## ORVAL

data: zo. 9 juli (19u) tot do. 13 juli (16u)
prijs: 520 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 07 BLC ZS 10

## leren van uitdagende (gezins)relaties | Ilse Geusens

Het ideale gezin... we dromen er allemaal van. Maar wat als de realiteit er helemaal anders uitziet? Wat als de opvoeding van je kinderen je zwaar valt, hun problemen je onzeker maken of je onderdrompen in schuldgevoel of schaamte? Via je gevoel en de natuur buigen we de struikelpunten binnen je gezin om tot een bron van kracht en inspiratie, en gebruiken we de problemen met je kinderen als aanzet om je eigen onbewuste thema's te transformeren. Door zelf weer in je kracht te komen en anders in het leven te gaan staan, straalt je dit vernieuwde evenwicht uit en evolueert je omgeving vanzelf met je mee.

We werken vooral buiten, in de krachtige omgeving van Orval, en gebruiken de natuur als spiegel, hulpbron en symboliek om een aantal knelpunten binnen het gezin in beweging te brengen.

## masterclass shamanic transmission | Frank & Kathy Coppieters

Rond de zonnewende zijn we graag in Orval om ons sjamanistisch op te laden. Het krachtveld dat we samen opzetten bruist van liefde, transformatie en inspiratie. Deze bijeenkomst is in de eerste plaats bedoeld voor iedereen die een of meerdere jaren van de sjamanistische trainingen met Frank & Kathy gevolgd heeft zodat we er meteen en op niveau kunnen invliegen. Wie iets korters heeft gevolgd en er ook graag wil bij zijn, kan een aanvraag tot deelname indienen. Greet Mermans hebben we bereid gevonden om een zweethut of "aardehut" voor onze groep te begeleiden. Uit ervaring weten we dat er weer heel diepe genezingsprocessen zullen plaatsvinden. Daar is ruimte voor. Tegelijk vertrekken we en eindigen we in de vreugde voor het leven en wat het ons voortdurend te bieden heeft. We zorgen voor een sfeer die zuiver is, sacraal en veilig. We sjamaniseren voor de aarde, voor onszelf en voor alle wezens. Van harte welkom!

## heart of men | Jan Roelofs & Ton van der Kroon

### Europese mannenvierdaagse

Vier dagen samen, in het hart van Europa: zingen, dansen, communiceren, en stil zijn. Samen stilstaan bij de uitdagingen van het manzijn, in deze tijd van verandering en transformatie. Hoe kunnen we gegrond blijven, contact houden met onze eigen kern, en de uitdagingen aangaan die horen bij ons 'zielepad'? In Europa liggen er belangrijke wortels die ons kunnen helpen met dit thema aan de slag te gaan. Onder de oppervlakte van de officiële geschiedenis gaan archetypes schuil die ons kunnen helpen ons potentieel waar te maken. Bijvoorbeeld: de Wildeman (IJzeren Hans) uit het sprookje van Grimm, waarover Robert Bly zijn prachtige boek schreef. Of de Groene Man uit de Keltische wereld, en Herne de Jager, Cernunnos, de Gehoornde God. Of wat te zeggen van de bijna vergeten Heilige Koningen uit de Merovingische dynastie? Andere mannen, jong en oud, wijs en dwaas, sterk en zwak, hetero en homo, kunnen onze reisgenoten zijn op dit pad: ze helpen ons te leren wat we moeten leren door onze spiegels te zijn. Je bent van harte uitgenodigd!

## energetisch koken volgens de 5 transformaties: | Katrien Cocquyt het vuur-element

Een intensieve uitdiepingsweek voor mensen die al thuis zijn in de natuurlijke keuken. Je leert de kwaliteit van je koken verfijnen en voedsel bereiden met oog voor de energetische kwaliteiten ervan. We doen dit met behulp van het model van de vijf transformaties/elementen: water, hout, vuur, aarde, metaal. We staan stil bij hoe we de natuur in deze periode van het jaar ervaren, we nemen waar hoe de energie in de natuur vloeit, wat de kenmerken en kwaliteiten van dat seizoen zijn. Van daaruit leren we voedingsmiddelen, snijstijlen, bereidingswijzen en combinaties kiezen die aangepast zijn aan het seizoen, je conditie je activiteit; die de energie van het element in kwestie ondersteunen; die de conditie van de bijhorende organen ondersteunen.

Het vuur-element en het zomerkoken heeft als thema's de overvloedige variatie van het zomerkoken - stimulerende gerechten met wilde groenten - zomergroenten - leren spelen met kookstijlen - het orgaanstelsel hart en dunne darm (fysieke, emotionele en mentale aspecten) - het vuur op de juiste wijze voeden - medicinale gerechten voor een goede hart- en dunne darmfunctie - ...

## mijn eigen unieke pad bewandelen | Bert Cools

Deze vierdaagse heeft als doel om diep contact te maken met je voelwereld. In een rustige en sfeervolle omgeving gaan we aan de slag met een variatie van oefeningen (visualisatie, werken met klei, schilderen, opstellingen, verbinding maken met de natuur...) die de innerlijke wereld laten opborrelen. Toestaan dat de voelwereld mag zijn. Hierdoor kom je in de uitdaging om vanuit je voelen keuzes te maken, kiezen voor jouw toekomst, kiezen voor jouw pad. Diep van binnen creëer je ankerpunten die je ondersteunen in je onderweg zijn voor de komende tijd. Voel je je aangesproken, aarzelen dan niet om deel te nemen. Gun jezelf het cadeau van deze wonderlijke weg om meer te leven vanuit het gevoel. Want voor je het weet, heeft je ego je wel eens iets anders ingefluisterd.

# zomerprogramma's in Orval

## ORVAL

data: do. 13 juli (19u)
tot ma. 17 juli (16u)
prijs: 520 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
curuscode: 2017 07 BLC ZS 15

## ORVAL

data: vr. 14 juli (19u)
tot ma. 17 juli (14u)
prijs: 360 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
curuscode: 2017 07 BLC ZS 11

## ORVAL

data: vr. 14 juli (19u) tot ma. 17 juli (14u)
prijs: 360 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
curuscode: 2017 07 BLC ZS 12

## ORVAL

data: ma. 17 juli (19u) tot vr. 21 juli (16u)
prijs: 575 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
curuscode: 2017 07 BLC ZS 13

## ORVAL

data: vr. 21 juli (19u) tot zo. 23 juli (16u)
prijs: 240 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
curuscode: 2017 07 BLC ZS 14

## innerlijke kind | Remke Kamphuis & Griet Tersago

**Anders omgaan met patronen uit je jeugdijaren.** Je Innerlijke Kind is een samenvoegsel van allerlei gevoelens uit het verleden. Verdriet, niet gezien worden, angsten, eenzaamheid etc. en de daarbij behorende overtuigingen als: "Het is er niet voor mij" of "Ik ben niet goed genoeg" kunnen in de kinderjaren ontstaan zijn en nu in het volwassen leven ons leiden in onze beslissingen. In deze workshop geven we de mogelijkheid om door middel van geleide meditatie in contact met je Innerlijke Kind te komen. Hierdoor kom je weer bij de gevoelens van vroeger en kan je die als volwassene van nu een plaatsje geven. Hiermee creëer je voor jezelf een hulpmiddel om een extra bron aan te boren als het gaat om het nemen van beslissingen. Je kunt je eigen volwassene zijn, die "praat" met je Innerlijke Kind om zo tot een oplossing te komen. We werken in een veilige sfeer in groepsverband, maar de deelnemers krijgen ook persoonlijke aandacht.

## Ekindo Empowerment - zomerdriedaagse | Jivan Rethmeier

**Meridiaanshiatsu en Bewustzijnstraining.** Een Ekindo-Empowerment 3-daagse gericht op revitalisering, door het behandelen van de twaalf hoofdmeridianen in je lichaam. In de ochtend voor het ontbijt doen we dat middels Do-In (zelfmassage) en strekkingen gericht op deze meridianen. Het ochtendprogramma is bestemd voor haratraining (warming-up) en shiatsu (meridiaan-/druppuntmassage). Een uitnodiging om de kracht van de liefdevolle aanraking te ervaren in geven en in ontvangen; ervaren hoe je energetische veerkracht daardoor toeneemt; leren ontspannen in "minder doen" en ervaren hoe niet jij maar de zwaartekracht het werk doet (overgave). Je leert korte behandelingen die je ook makkelijk thuis kunt toepassen op familie en vrienden. Als het weer het ook maar enigszins toelaat doen we dit in de buitenlucht op het terras. De middag ben je vrij om te wandelen, te rusten of wat je ook maar wilt doen. Om 17 uur komen we weer samen voor een dynamische meditatie en het avondprogramma is bestemd voor zacht meditatief werk en bewustzijnsoefeningen.

## voetendriedaagse | Martine Smet

Vanuit diverse invalshoeken verkennen en verwennen we onze voeten. Een belangrijk uitgangspunt hierbij is dat van de voetreflexologie, een natuurlijke behandelwijze gebaseerd op het idee dat het hele lichaam wordt weerspiegeld in de voet. Door de reflexgebieden te behandelen, behandel je tegelijk de ermee verbonden lichaamsdelen. We leren de ligging van reflex- en acupressuurpunten kennen, via observatie van de voet onze conditie aflezen, en oefenen om onze kennis in praktijk om te zetten met massages. Ook een 'gewone', deugdlopende ontspanningsvoetmassage kan aan bod komen, evenals een moxa-behandeling en de chakra's op de voet. Daarnaast staan tal van voet-activiteiten op het programma die de energie-doorstroming bevorderen: ki-oefeningen, do-in (Japanse zelfmassage), de zonnegroet, dauwtrappen, een voetbad,...

## de stem van je hart | Sammy Vienne en Ida Jonniaux

### Zomer 4-daagse om te genieten en stil te staan bij je levensloop en essentie

Tijdens deze 4-daagse ga je op zoek naar jouw unieke levenskracht, naar jouw natuurlijke en oorspronkelijke energie en levensstroom. Deze workshop biedt een unieke combinatie van biografisch werk, lichaamswerk en meditatie. Via biografische oefeningen kom je in contact met de innerlijke en uiterlijke levenslijn, met levensfasen en overgangen, met talenten en obstakels en met jouw levensmissie. Tegelijk helpt lichaamswerk en meditatie om jouw sensitiviteit en bewustzijn te verhogen zodat je open komt te staan voor je levenskracht en voor de stem van je hart. We werken met verschillende werkvormen: individuele opdrachten, contact- en voeloefeningen, deelrondes, onderzoek, meditatie, vrije dans, adem en stem, creatieve werkvormen, visualisaties,... Naast het proces in de groep is er ook aandacht voor jouw individueel proces.

## wellness en schoonheid uit de natuur | Ingrid Debort

We gaan onszelf 2 dagen verwennen met eigengemaakte middeltjes uit huis, tuin en keuken. In onze eigen omgeving vinden we alle ingrediënten om onszelf te verzorgen en van kop tot teen te verwennen. Chemie komt er niet aan te pas, ingewikkelde recepturen of zeldzame ingrediënten ook niet. We gebruiken alleen natuurlijke producten als basis, aangevuld met bloemen en planten die we zelf plukken, al dan niet gecombineerd met etherische oliën. We gaan ook op zoek naar oude recepten met basisingrediënten uit de keuken die hun waarde bewezen hebben en vanzelfsprekend nemen we de tijd om ze uit te testen en ervan te genieten. Hoofd, haar, gezicht, handen, voeten, rug,... krijgen een opknapbeurt waar geen beautyfarm tegenop kan. We gaan aan de slag met haarmaskers, glansspoelingen, scrubbings, gezichtsolie, handcrème,... We maken zelf een verzorgende crème, leren kruidenolie maken of een lotion... Een weekendje puur genieten!

# zomerprogramma's in Orval

## ORVAL

data: zo. 23 juli (19u) tot wo. 26 juli (16u)
prijs: 350 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 07 BLC ZS 16

## ORVAL

data: vr. 28 juli (19u) tot zo. 30 juli (16u)
prijs: 240 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 07 BLC ZS 18

## ORVAL

data: vr. 28 juli (19u) tot zo. 30 juli (16u)
prijs: 240 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 07 BLC ZS 19

## ORVAL

data: zo. 30 juli (19u)
tot do. 3 augustus (17u)
(Engelstalige editie: 26-30 juli)
prijs: 885 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
op deze cursus geldt geen voorafbetaling- of andere korting
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 08 BLC ZS 20
deelnemers: minimum 4 - maximum 8

## ORVAL

data: zo. 30 juli (19u)
tot vr. 4 augustus (14u)
prijs: 660 euro
incl. verblijf en reinigende, biologisch-vegetarische sappen en maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 07 BLC ZS 24

## reis doorheen de chakra's | Denise Van den Avont

De zeven hoofdchakra's zijn grote concentraties van energie in ons etherisch lichaam. In deze cursus maken we intens contact met al deze verschillende energiecentra. We typeren elke chakra en de ermee verbonden kwaliteiten. En we gaan vooral veel voelen, ervaren, doen. Via diverse vormen zoals klei, kleur, dans, massage, yoga, meditatie en ander energetisch werk verkennen we het subtiele energieniveau van elke chakra, we laden de energie ervan in ons op, ontspannen ons erin en laten ze stromen. We verkennen ook wat ons verhindert ten volle te leven. We werken zowel binnen als in de natuur, individueel en vooral ook als groep; het wordt een gezamenlijke reis doorheen de chakra's. Dit programma geeft je meer inzicht in jezelf en reikt je een aantal mogelijkheden aan om jezelf te helen. Wat je leert is praktisch bruikbaar in je thuissituatie.

## yin yang yogaweekend | Aline Visser

In Yin Yang Yoga combineren we de rustige en zachte aanpak van yin yoga met de actievere stijlen van yang yoga. De yinne oefeningen hebben meer effect op het bindweefsel en het energetische lichaam (meridianen, chakra's, e.a.), terwijl de yange oefeningen vooral gericht zijn op de spieren, de structuren en de kracht in ons lichaam. Yin creëert meer ruimte en ontspanning in ons lichaam, zodat we onszelf kunnen helen en zacht kunnen worden. Yang zorgt voor tonus, kracht en stabiliteit. De combinatie van Yin en Yang zorgt ervoor dat we open en zacht zijn en tegelijkertijd een krachtig centrum hebben, zodat we met stevigheid en stabiliteit de uitdagingen in ons leven kunnen trotseren. Een weekend om je even helemaal onder te dompelen in yoga. Dit weekend staat open voor alle leeftijden en je hoeft geen ervaring te hebben met yoga of andere vormen van lichaamswerk.

## met zachte handen | Denise Van den Avont

### Een tweedaagse volledig in het teken van een massage-training.

Doel: in staat te zijn om een ontspannende massage te geven.

Wat: kennis maken met diverse vormen van zachte massage.

Hoe: verkennen én verdiepen in polariteitsmassage, Koreaanse, holistische, psychische, chakramassage en relaxatiemassage.

Waarom: al deze vormen brengen je terug naar de diepere kern van je eigen zijn en je zelfgevoelend vermogen, en dat via het contact met de andere.

Een cursus over de kracht van zacht, voor, door en met onszelf en de andere(n).

## paarden en lichaamstaal | Terra Natura

In dit programma leer je door middel van lichaamsbewustzijnsoefeningen en het omgaan met paarden hoe je ruimer, rijker en krachtiger in het leven kunt staan. Je krijgt meer bewustzijn van je lichaam, je doorstroming en energie worden versterkt en je leert hoe je kracht kunt verenigen met sensitiviteit. Het praktijkwerk met paarden wordt geheel individueel afgestemd. Als je veel ervaring hebt met paarden kunnen de elementen van de cursus zowel in het werken met paarden op de grond als ook in het rijden uitgewerkt worden. Als je nog geen ervaring hebt met paarden dan beperken we ons voornamelijk tot het werken vanaf de grond (tenzij we potentie zien om je ook het rijden met een paard te laten ervaren). In de voormiddagen wordt er gewerkt met Body Awareness sessies en interactieve oefeningen rondom lichaamstaal. In de namiddagen werken we met de paarden. Omwille van de prachtige omgeving gaan we met de paarden veelal het bos in.

## Already Alright | Sue Rickards

### 5-daagse Open Floor workshop

Stel dat we er van uit gaan dat we al o.k. zijn zoals we nu zijn. Dan zien we onze situatie, onszelf, elkaar vanuit een ander perspectief. Of je je waardeloos of waardevol voelt, bereidwillig of onwillig, alles wat je voelt kan verwelkomd, gedanst, verkend en onderzocht worden zonder je zorgen te maken over het resultaat. Dan vindt er misschien heling plaats, misschien niet de heling die we op ons lijstje hadden, misschien wel heling van dat wat klaar is om geheeld te worden. We zullen samen dansen en rusten en spelen. Niet met het doel om, bijvoorbeeld, onze power te vergroten of onze communicatie te verbeteren of ons innerlijke kind te vinden of ons gebroken hart te lijmen. Dat is als het verkennen van één pad. Laten we de hele kaart opvouwen. Laten we ons tonen precies zoals we zijn, van moment tot moment, van dans tot dans, en zien wat er al uit zichzelf klaar is om te veranderen en wat we in onszelf en anderen kunnen appreciëren, precies zoals we zijn. Onze dans vertrouwen, onszelf vertrouwen, zo goed als we kunnen, zelfs als dat niet erg goed is.

# zomerprogramma's in Orval

## ORVAL

data: vr. 4 augustus (19u)
tot ma. 7 augustus (16u)
prijs: 350 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 08 BLC ZS 21

## ORVAL

data: do. 3 augustus (19u)
tot zo. 6 augustus (16u)
prijs: 375 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 08 BLC ZS 22

## ORVAL

data: ma. 7 augustus (19u)
tot vr. 11 augustus (16u)
prijs: 480 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 08 BLC ZS 25

## ORVAL

data: ma. 7 augustus (19u)
tot vr. 11 augustus (16u)
prijs: 500 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 08 BLC ZS 26

## ORVAL

data: di. 8 augustus (19u)
tot zo. 13 augustus (16u)
prijs: 295 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
prijs: indien kamperend i.p.v. op vierpersoonskamer: 215 euro
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 08 BLC ZS 27

## reis naar je kern | Ingrid Debert

### Energetische en sjamanistische wellness voor lichaam, geest en ziel

Magie ontstaat als we verstillen, als we tijd nemen voor onszelf en op zoek gaan naar onze kern. Vaak staan de bezigheden van elke dag ons in de weg om nog echt te voelen wat we willen, waar we naar toe gaan, waar we van dromen.

In deze workshop gaan we terug op zoek naar die verbinding en we gaan die voeden zodat we geïnspireerd onze reis verder kunnen zetten. We maken ons hoofd leeg en gaan naar ons hart om te voelen en ons weer te openen. De plek in Orval nodigt als vanzelf daartoe uit; oneindige sterrenhemels, eeuwenoude eiken, de bron, het bos, overal zijn krachtige plekken waar je tot rust komt en verstillt. We werken buiten met de elementen, met de bomen, met de dieren uit het bos. We gebruiken oefeningen uit yoga, tai chi, sjamanisme in combinatie met schrijven, nadenken, reflecteren. En we genieten van muziek, zang, heling, massage/zacht lichaamswerk en cirkels.

## je levenspad schrijven | Hendrik Duron

In deze workshop staat het schrijven van drie scènes centraal. De eerste scène gaat over een markante gebeurtenis uit ons verleden. Via een ritueel laten we binnenkomen welke gebeurtenis, die niet noodzakelijk is waar we op voorhand aan gedacht hebben. De tweede scène situeren we in het nu. Met al het materiaal laten we een veilige groepsdynamiek ontstaan. Wat doet het met ons, wanneer onze scène door iemand anders voorgelezen wordt? We treden uit de comfortzone van het schrijven en gebruiken de scènes als leidraad in rituelen, opstellingen, dans of stemwerk, naargelang wat zich aandient. De nadruk ligt op transformatie en helingswerk, maar je krijgt ook schrijftips en feedback. Op de laatste dag schrijven we een toekomst-scène, die we laten dicteren vanuit het hart. In het slotritueel lezen we deze zelf voor met blijheid en vertrouwen, in het besef dat we drie dagen lang de energielijnen gecreëerd hebben waarover ons leven met zielekracht zal kunnen surfen.

## kruidenvierdaagse | Katrien Cocquyt

### Wandelingen, bezoeken, wilde kruiden plukken en verwerken... en verrukkelijk eten!

Elke dag gaan we op stap in de Gaume en ontdekken we een ander gebied. Op onze ontdekkingstochten leren we de voornaamste eetbare en medicinale planten kennen. We plukken ook planten om samen te verwerken tot een heerlijke maaltijd of een geneeskrachtige thee, een ontspannend voetbad of een verkwikkende lotion. We ontdekken de plantenweelde rond la Ferme du Bois-le-Comte. We gaan op bezoek bij een kruidenteler en -verwerker. We bezoeken de abdij van Orval met zijn kruidentuin en natuurreservaat 'de weiden van Orval'. We genieten van de 'Belgische Provence' en verkennen de kalkgraslanden van Torgny (B) en Villécloye (la Loraine gaumaise Fr). We creëren unieke, smakelijke en gezonde kruiden- en bloemengerechten. Er is ruimte om de meest courante planten te verzamelen in een herbarium, notities te nemen en aan te vullen met foto's.

## creativiteit vinden | Deborah J. Weitzman

### Spontaneïteit en vreugde verkennen met de Alexandertechniek

Via een diepgaande verkenning van waar onze klank, onze ademhaling en onze passie vandaan komen, samen met de tools van de Alexandertechniek en 'De natuurlijke stem bevrijden', word je uitgenodigd om je stem te vinden en de beweging en ademhaling in je lichaam vrij te maken. Ervaar hoe je dat deel diep vanbinnen dat zich verstopt had, kan gebruiken als basis voor creatieve impulsen. Dit leidt tot nieuwe ontdekkingen in de stem, in jezelf, je bewegingen en ademhaling, en in wie je uiteindelijk bent. Of je nu iemand bent die heimelijk wenst dat je kon zingen, of in chronische pijn omdat je je ongemakkelijk voelt in je lichaam, of een muzikant die voelt dat er iets is wat hem/haar tegenhoudt, de tools en technieken in deze workshop zullen een licht laten schijnen op blinde vlekken in je lichaam en ziel en zullen je helpen je te openen en jezelf op een betekenissvollere manier te ontmoeten.

## permacultuur belevingsweek | Bert Dhondt

Omdat hoogzomer zo ongelofelijk mooi, boeiend en interessant is op een permacultuurboerderij, willen we komende zomer een week lang volop permacultuur beleven. We starten de dag telkens met een stevige ochtendwandeling waarbij we alles leren over vogelgeluiden, eetbare wilde kruiden, kijken en genieten naar al dat zoemende leven in en rond Orval. Je leert wilde kruiden kennen, proeven en waarderen. Na het wandelen doen we wat er in een zomerse permacultuurmoestuin te doen staat: wieden, mulchen, zaaien, oogsten,... Het geknipte moment om gouden tips op te steken over hoe je zo'n moestuin efficiënter kan maken. Er is heel veel ruimte om tijdens het samenwerken uit te wisselen over je eigen projecten, ervaringen. Hoe maak je nu supercompost, wanneer kan je welke groente zaaien en wat is het beste oogstmoment? We kunnen genieten van een steeds groter wordend voedselbos vol groot en kleiner fruit. Je leert hier hoe we dat eetbaar landschap verder kunnen onderhouden.



# zomerprogramma's in Orval

## ORVAL

data: vr. 11 augustus (19u)
tot zo. 13 augustus (16u)
prijs: 240 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 08 BLC ZS 28

## ORVAL

data: zo. 13 augustus (19u)
tot do. 17 augustus (16u)
prijs: 400 euro incl. materiaal
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 08 BLC ZS 29

## ORVAL

data: do. 17 augustus (19u)
tot zo. 20 augustus (16u)
prijs: 370 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 08 BLC ZS 30

## ORVAL

data: do. 17 augustus (19u)
tot di. 22 augustus (16u)
prijs: 595 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 08 BLC ZS 31
deelnemers: maximum 12

## ORVAL

data: zo. 20 augustus (19u)
tot do. 24 augustus (16u)
prijs: 500 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 08 BLC ZS 32

## aromatherapie en massage | Ingrid Debert

Massage is op zich al een weldaad voor lichaam, geest en ziel. Gecombineerd met aromatherapie kun je de werking nog versterken en er een persoonlijke toets aan geven. Bovendien is een aromatische massage pure verwennerij. We leren eenvoudige massagegrepen zodat je een zalige massage kunt geven. Verder krijg je de nodige basiskennis van aromatherapie aangereikt: Wat zijn etherische oliën, hoe herken je kwaliteit? Wat kun je ermee doen? Waar moet je op letten? Je krijgt de basis om veilig te kunnen werken met een aantal courante etherische oliën. We maken ook kennis met verschillende draagoliën zodat we de meest geschikte kunnen kiezen voor ons doel en leren mengsels maken die hun geur langere tijd bewaren. We maken heerlijke mengsels die goed afgestemd zijn op onze wensen en noden en verwennen onszelf een weekend lang met geurige massages. Dit wordt nog eens extra ondersteund door de lekkere natuurvoedingskeuken zodat het echt dubbel genieten wordt.

## yoga & holistische massage | Marc Campo & Marie-José Van Leughenage

### Vierdaagse deugdlozende mix van yoga en massage

Luisteren naar de taal van je lichaam, ademruimte, aandacht, aanwezig zijn, je bewegingsmogelijkheden verruimen op een veilige manier, je lichaam opnieuw vertrouwen, je energiebalans herstellen, vrijer, soepeler en speelser worden maar vooral genieten van er te zijn.

Yoga is een oeroude wetenschap die je de middelen aanreikt om zelf zorg te dragen voor je lichamelijke en geestelijke welzijn. Tijdens deze week ervaar je hoe het lichaam te ontspannen en de adem te verdiepen, spieren en gewrichten los te maken, een betere bloed- en energiedoorstroming te voelen.

Verder stelt yoga je voor aan iemand die je niet kent: je zelf en de vreugde van enkel maar zijn. In holistische massage leren we ons eigen gevoel te volgen, onze intuïtie verder te ontwikkelen, in contact te blijven met onszelf en met volledige aandacht en zorg aan te raken. (Meer info op pagina 4.)

## mantra-rituelen voor een heldere mind | Jivan Rethmeier & Yasho Van Melkebeke

In deze workshop word je uitgenodigd om de klanken en teksten van (Sanskriet-) mantra's diepgaand te verkennen en zo hun kracht te ontdekken. De meditatieve rituelen, ook een dagelijks onderdeel in deze zomer 3-daagse, zijn net als de mantra's naast het wakker maken van het godsbewustzijn in je ook een training in "eenpuntigheid": het kunnen richten van je aandacht op één specifiek thema, ondanks het tumult aan gedachten die ervaren worden. Elke dag begint met zacht energetisch lichaams- en chakrawerk, dans) waarna mantrawerk, bewegings-/mudra-meditaties en rituelen volgen, waarbij we zoveel mogelijk buiten zullen werken. We werken voornamelijk met de muziek van Deva Premal en Miten, soms ook met die van Hein Braat, Sarva-Antah, Ani Choying Drolma en Saashwathi Prabhu. Drie dagen onderdompeling in helende klanken, verhelderende rituelen en verstillende meditaties in de bedding van de krachtige natuur op en rond La Ferme du Bois-le-Comte.

## de kracht van creativiteit | Rita Bellens

In deze workshop wil ik je met nieuwe manieren van het schilderproces laten kennismaken, om ze in je eigen leven te interpreteren en anders tegen de wereld aan te kijken. De oefeningen zijn bedoeld om je uit je soms statische manier van kijken en routine te halen, zodat je dit proces "artistieker" kan laten verlopen. Erg belangrijk hierbij is het om te genieten van het schilderen en het speels aan te pakken. Een aantal dagen intens bezig zijn met elkaar en kijken naar de schoonheid en de kracht van de natuur om ons heen zal je helpen om je eigen fantasie en energie te stimuleren en uit te drukken in verschillende materialen op doek of papier. We gaan de ziel van het alledaagse ontdekken. Ook het menselijke komt aan bod, we gaan alle ruimte geven aan ons innerlijke kind om zich te bevrijden, van alle "moeten" of "niet mogen" door het energetische, dynamische en symbolische alle ruimte te geven in onze creaties. Ook mensen die nog nooit geschilderd hebben kunnen deze workshop volgen.

## dans & zang vierdaagse | Dina Mouton

Elke vogel zingt zoals hij gebekt is, elke danser danst zoals hij danst. Maar als we luisteren en samen zingen en dansen dan pas komt het onbeschrijflijke. De basisoefeningen voor dans en zang kunnen zeer gelijklopend zijn: daarom deze vierdaagse waarin beide evenwaardig aan bod komen. We beginnen met ritmische oefeningen: loslaten van de controle. Overgave aan de stroom zoals die zich aandient. Ontdekken hoe we meer aarding kunnen vinden in zowel onze beweging als in de stem. De volgende dagen ontdekken we hoe de stem beweging kan beïnvloeden en hoe beweging de stem beïnvloedt zowel bij ons zelf als bij de ander. Oefeningen op alle niveaus komen aan bod. Van verdiepte ontspanning tot intens luisteren en overgave. Meditatieve chakra-oefeningen, maar ook het helemaal loslaten en ontdekken dat je durven 'smijten' moeitelozer was dan je dacht. Om te eindigen in het mysterie van de ontmoeting van dit alles.

# zomerprogramma's in Orval

## ORVAL

data: di. 22 augustus (19u)
tot vr. 25 augustus (16u)
prijs: 390 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 08 BLC ZS 33

## ORVAL

data: do. 24 augustus (19u)
tot ma. 28 augustus (16u)
prijs: 495 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 08 BLC ZS 34

## ORVAL

data: vr. 25 augustus (19u)
tot zo. 27 augustus (16u)
prijs: 250 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 08 BLC ZS 35

## ORVAL

data: ma. 28 augustus (19u)
tot do. 31 augustus (14u)
prijs: 360 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 08 BLC ZS 36

## ORVAL

data: vr. 1 september (19u)
tot zo. 3 september (16u)
prijs: 250 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 09 BLC ZS 37

## creatief koken | Katrien Cocquyt

### Basisworkshop gezond koken.

In deze workshop leer je hoe je je voedingsgewoonten geleidelijk aan kunt veranderen en hoe je je huidige kookstijl kunt laten evolueren naar een meer natuurlijke, evenwichtige keuken. In boeien- de theoretische voedingslessen krijg je informatie over diverse producten, hun voedingswaarde, energetische eigenschappen, basisbegrippen en -principes van het koken, het gebruik van diverse voedingsmiddelen, de betekenis ervan in ons dagelijks voedingspatroon, de invloed op ons organisme,... Demonstratie- en praktijklessen bieden de mogelijkheid om diverse kookstijlen en snij- technieken te bekijken en zelf in te oefenen, en nieuwe smaken te ontdekken. Individueel of in kleine groepjes ga je aan de slag met een bepaalde opdracht. Zo leer je je kooktechnieken en - vaardigheden ontwikkelen, praktisch werken en je eigen creativiteit ontplooiën.

## voeling met het landschap | Haro Wijnsouw

Elk landschap en elk landschapselement heeft een eigenheid en vervult een bepaalde functie in zijn omgeving. Bomen, heuvels en rivieren geven op die manier vorm aan het landschap. De streek rond Orval heeft een heel bijzondere zuiverheid in zich die voor heel het Ardennenlandschap uitermate belangrijk is. In deze workshop gaan we eerst de rol van de verschillende landschapselementen onderzoeken om daarna dieper in te gaan op de essentie van de streek. Dit is een uiterst intuïtief proces waarbij we steeds intenser contact maken met wat ons omgeeft. We werken in de buurt van Bois Le Comte, rond de abdij van Orval en net over de grens bij de Keltische rituele krachtplaats van Margut.

Er is geen voorkennis vereist. Telkens wordt er een gepaste manier aangereikt om met al deze subtiele energieën om te gaan. Het worden dagen van diepgaand contact met de natuur en de innerlijke lagen van jezelf! Van harte welkom!

## elementen Chi Kung | Baud Vandenbenden

Chi kung oefeningen zijn rustige bewegingen in combinatie met energie meditatie. Elementen chi kung is een reeks van bewegingen die ongeveer 15 tot 20 minuten duurt. De bewegingen zijn gekoppeld aan de vijf elementen (metaal, aarde, vuur, water en hout). Deze vijf elementen en de meridianen vormen de basis van de traditionele chinese geneeskunst. Elementen Chi Kung is een concrete manier om deze theorie aan de lijve te ervaren: geen theorie maar praktisch. Je laat de ware aard van de 5 elementen in jezelf ontplooiën met zachte bewegingen en klank. Je ontdekt de energetische laag van waaruit je oorspronkelijke zelf ontkiemt. We werken diep op de verzamelplaatsen van deze energie in het lichaam. De oefeningen zijn zo opgebouwd dat iedereen ze op zijn manier kan oefenen. Er is geen voorkennis of goede conditie vereist. Door deze oefeningen regelmatig te doen, voel je dat de externe bewegingen je helpen de interne bewegingen van je lichaam te voelen. Zo kun je je levensenergie versterken.

## chakra's, spiegels van levenskracht | Yasho Van Melkebeke

**Een korte, krachtige kennismaking met de werking van de chakra's.** Chakra's zijn energiecentra die samenvallen met zenuwknoppunten in je lichaam, ze spelen een belangrijke rol in je lichaams- energie. Open en goed doorstromende chakra's zorgen ervoor dat je vitaal, energiek en even- wichtig bent. Je wordt uitgenodigd de sterkte en zwakte in je chakra's te onderzoeken en te leren voelen. Chakra Healing is ervaren wat elke chakra op dit moment betekent voor je levenslust/ levenspad. De workshop is lichaamsgericht, met speciaal voor de chakra's ontwikkelde oefenin- gen, voor het vitaliseren en zuiveren van je energie en het opladen van de chakra's. Daarnaast ook ademwerk, dans, visualisaties, mantra's en (actieve) meditatie, gericht op de betreffende chakra. Concrete oefeningen, die ook thuis makkelijk toepasbaar zijn, helpen je op weg naar healing. De krachtige natuur op en rond la Ferme du Bois-le-Comte is wezenlijk onderdeel van het program- ma. We doen dagelijks oefeningen die uitnodigen om je te verbinden met de natuurelementen.

## shiatsu, de kunst van het aanraken | Aline Visser & Liesje Goossens

Een Shiatsu zomerstage in de krachtige natuur op en rond Bois-le-Comte, waarbij we zoveel mogelijk buiten zullen werken. Deze tweedaagse nodigt uit om te verkennen en te ervaren hoe Shiatsu (drukpunt/meridiaanmassage) je als ontvanger én behandelaar kan meenemen naar diepe ontspanning, naar een nieuwe vitaliteit, naar een grotere balans tussen hoofd en hart. In deze stage leer je een Shiatsu basisbehandeling geven en ontvangen voor het gehele lichaam en wordt je veel energetisch lichaamswerk aangeboden om je eigen energie te leren kennen, stimuleren/ver- sterken, beheren. Door aandachtige en gerichte druk op specifieke meridianen en meridiaandruk- punten wordt het lichaam aangezet de energiedoorstroming te reguleren. Je zelfgenezende kracht wordt aangesproken en je ontwikkelt een steeds diepgaander begrip voor jouw leefgewoonten en hun effect op een gezonde energetische leefsituatie.

# zomerprogramma's in Orval

## ORVAL

data: zo. 3 september (19u)
tot vr. 8 september (16u)
prijs: 580 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 09 BLC ZS 38

## ORVAL

data: vr. 8 september (19u)
tot zo. 10 september (16u)
prijs: 245 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 09 BLC ZS 39

## ORVAL

data: do. 14 september (19u)
tot zo. 17 september (16u)
prijs: 375 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 09 BLC ZS 40

## ORVAL

data: zo. 17 september (17u)
tot zo. 24 september (14u)
prijs: 150 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 09 BLC ZS 41

## ORVAL

data: module 1: zo. 17 september (16u)
tot vr. 22 september (16u)
module 2: vr. 22 september (16u)
tot wo. 27 september (16u)
prijs: 690 euro/module
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 09 BLC JAAR EB 1 / EB 2

## reinigingsweek | Katrien Cocquyt

**Een week in de rust van de natuur om op een zachte manier te reinigen.** We schakelen over op weinig en licht verteerbaar voedsel. Met aangepaste kruidenthees stimuleren we de nieren, die een belangrijke rol spelen bij reinigingsprocessen. In de voormiddag is er telkens een kookles. Hierin leren we hoe we onze organen kunnen reinigen en versterken met behulp van specifieke voedingsmiddelen en bereidingen. Per les verdiepen we ons in één organenpaar: nieren/blaaas, lever/galblaas, hart/dunne darm, milt/pancreas of longen/dikke darm. Het model van de vijf transformaties of elementen (uit de traditionele Chinese geneeskunde) biedt hierbij een kompas. Ook de lichaams oefeningen waarmee we de dag starten worden aan het thema van de kookles gekoppeld. 's Middags is er tijd voor levercompressen, wisseldouches, wandelen en rust. 's Avonds is er een ontspannend programma. Katrien is diëtiste, natuurvoedingsconsulent en herborist.

## deep ecology - the work that reconnects | Irene Nolte

Hoe kunnen we volledig aanwezig zijn op onze mooie Aarde, terwijl wij als mensheid bezig zijn haar te vernietigen? In deze tijden van grote onzekerheid nodigt the Work that Reconnects (WTR) je uit om stap voor stap je aanwezigheid te vergroten door steeds meer waardering te ontwikkelen voor de moed waarmee je in het leven staat. WTR biedt perspectieven en oefeningen afkomstig uit de systeemwetenschappen en spirituele tradities die ons tonen hoe alles met alles verbonden is in het web van het leven. WTR plaatst onze pijn over de wereld in een nieuw kader: ze is een bewijs van onze onderlinge verbondenheid en dus van ons vermogen om actie te ondernemen in naam van het leven. Het voornaamste doel van dit werk is je te begeleiden naar een nieuwe relatie met je omgeving, je de kracht te geven om deel te nemen aan de 'Grote Ommekeer' (de verschuiving naar een duurzame maatschappij) en je te helpen je eigen waarde te leven in plaats van collectieve regels te volgen.

## sjamanisme als medicijn: een weg naar zelfgenezing | Greet Mermans

Je spirituele ontwikkeling heeft een belangrijke invloed op je gezondheid. Vooral op vlak van preventieve gezondheid wordt tegenwoordig algemeen aangenomen dat een zuivere energie-huishouding je fysieke welzijn bevordert. Je afstemmen op de andere, onzichtbare werelden is een vaardigheid die kan geleerd en geoefend worden. Het is zoals een ongekend pad dat je betreed: hoe meer het gelopen wordt, hoe gemakkelijker je de weg vindt. Het doel van het sjamanistisch werk is drievoudig: Zuivering: opruiming van wat niet meer nodig is, op fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel vlak; Heling: genezing van wat beschadigd of gekwetst is; Creatie: inspiratie om je nieuwe werkelijkheid te creëren – een leven in schoonheid, eenvoud, vrijheid en vreugde. In de onzichtbare wereld staan hulpbronnen klaar om ons te steunen in ons dagelijkse leven, voor wie er voor openstaat. De dieren, de planten, onze voorouders, gidsen en meesters en bovenal je Ware Zelf. En in iedereen zit een heel potentieel om zichzelf te helen en te genezen. De werkvormen die zullen gebruikt worden zijn sjamanistische healing, zacht lichaams-werk, meditatie, zelfonderzoek, dans en beweging.

## leven in Bois-le-Comte | Luc De Cuyper e.a.

Een leef- en werkweek midden in de prachtige omgeving van Orval.  
Meer info op p. 3.

## energetische basis 1 en 2 | Katrien Cocquyt, Gérard Heijnen, Denise Van den Avont

### De achtergrond van de oosterse energetische geneeskunst

Je maakt kennis met een holistische en energetische visie op de mens en zijn leefwereld. Je krijgt modellen aangereikt om de constitutie en de conditie van een mens te observeren en mensen te begeleiden in veranderingsprocessen. In de eerste module maak je kennis met de energetische structuren van de mens (meridianen, chakra's, reflexzones,...), de energetische embryologie en de menselijke evolutie, de energetische waarde van onze voeding, de principes van yin en yang en de vijf transformaties.

Op het programma van de tweede module staan inwendige en uitwendige EHBO-remedies, energetische anatomie en chakra's, het spanningsveld tussen constitutie en conditie, observatie en evaluatie van lichaamshouding en gezicht en een uitdieping van de vijf transformaties. Instapvereiste voor module 2: module 1 gevolgd hebben.

# zomerprogramma's in Orval

## ORVAL

data: vr. 22 september (19u)
tot zo. 24 september (16u)
prijs: 255 euro (incl. €15 materiaalkosten)
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 09 BLC ZS 42

## ORVAL

data: vr. 22 september (19u)
tot zo. 24 september (16u)
prijs: 240 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 09 BLC ZS 45

## ORVAL

data: wo. 27 september (19u)
tot zo. 1 oktober (14u)
prijs: 540 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 09 BLC ZS 43

## ORVAL

data: wo. 27 september (19u)
tot zo. 1 oktober (16u)
prijs: 495 euro
incl. verblijf en 100% bio & vegetarische maaltijden (Biogarantie)
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2017 09 BLC ZS 44
deelnemers: maximum 8

data: 13-15 oktober

data: 13-16 oktober

data: 19-22 oktober

data: 20-22 oktober

## helende kleuren | Denise Van den Avont

### Via ontspanning en intuïtief schilderen de helende werking van alle kleuren beleven.

We verdiepen ons telkens in één kleur. Om te beginnen maken we contact met die kleur, daarna gaan we kleuren met pastels, kleurpotloden of waterverf. Daarbij laten we de kleur spreken. Om de invloed van een bepaalde kleur te kunnen ervaren, werken we eerst met visualisaties en nadien gaan we schilderen vanuit ons gevoel. Zo ontdek je geleidelijk jouw kracht en ontwikkel je je intuïtie.

Voor deze cursus is geen voorkennis nodig, alleen de bereidheid om jezelf te ontdekken. Alle materiaal is in de cursus begrepen, breng wel zelf een schort mee.

## bewust beweging brengen | Luc De Cuyper

### Een verkenning via o.a. de 5 Ritmes®

Tijdens dit weekend oefenen we via beweging om telkens een andere rol op te nemen, om van moment tot moment te veranderen, te snel voor ons ego om er aan vast te houden en ook te snel voor ons lijden om er in te wortelen. We verkennen onze mogelijkheden en onderzoeken we wie het is die in dit lichaam woont. Stap voor stap ontdekken we meer bewegingsvrijheid, we gaan onze emoties als bondgenoten ervaren en daardoor voeden we onze communicatie, creativiteit en uiteindelijk ook ons mededogen voor onszelf en de ander.

## The Holy Actor | Andrew Holmes

Neem wat tijd voor jezelf dit jaar: ontspan, haal diep adem en maak ruimte voor je ziel zodat ze kan zweven. Op een mooie plek in de natuur zullen we genieten van heerlijk eten, samen bij het vuur zitten en een gemeenschap creëren die ons ondersteunt in rijk, helend werk. Samen zullen we de 5 ritmes dansen, theater zonder woorden improviseren en onszelf ten dienste stellen van de universele verhalen die wachten om verteld te worden. Geïnspireerd door de rust en schoonheid van onze omgeving zullen we ons openen om ons dieper te verbinden met ons creatieve, instinctieve zelf; niet zozeer een vaste, welomlijnde persoonlijkheid, meer een vloeiende reeks mogelijkheden, vol leven. The Holy Actor is een leuke, uitdagende en helende reis op zoek naar creativiteit en transformatie. Het is een oefening in mogelijkheden - om op elk moment echt levend te zijn, bereid om aanwezig te zijn en te antwoorden op wat er ook is, met moed en met nieuwsgierigheid, zonder te moeten weten hoe het zal uitdraaien, vertrouwend op je instinct om de volgende stap te nemen. Het is een oefening in mens zijn - in aanwezigheid, in diep contact. Het is een viering van creativiteit en de bereidheid te voelen, te dienen en verbinding te maken. Het is een praktische cursus in vrijheid en de oneindige mogelijkheden van jouw ziel. Het is serieuze plezier en sacraal spel en beter dan dit wordt het niet. Doe je mee?

## de natuur als coach | Ilse Geusens

### Ontwikkel jezelf in een natuur(lijke) samenwerking.

Doorheen deze vierdaagse leer je via je gevoel en de natuur tot inzichten en transformatie te komen. Je wordt je bewust van die natuurkrachten en leert ze integreren in jezelf. Je ontdekt de natuur als gids, spiegel, metafoor, symboliek of raadgever. We zitten zoveel mogelijk buiten en gaan op zoek naar mooie en krachtige plekjes in de buurt van Orval, waar we oefeningen doen in en met de natuur: Mediteren in en met de natuur. • Via de natuur inzicht krijgen in je blinde vlekken. • Integreren van de krachten die je observeert in de natuur, om tot heling te komen. • Met een thema in de natuur trekken en antwoorden zoeken in de spiegel van de natuur. • Heling door je te verbinden met de natuur en te voelen wat de natuur je uitnodigt te doen. • Rituelen om dingen los te laten, te versterken... samen met de natuur. • ...

## ayurveda en wandelweekend | Hans Laureyssen

## fluisteringen van het hart | Yasho Van Melkebeke

## de helende kracht van het hart | Ton van der Kroon

## werken met kruiden | Katrien Cocquyt