

Aanmeldformulier SELFCARE MASSAGE RETREAT -

In dit formulier lees je allereerst iets meer over de vorm en de dagindeling van dit retreat. Het helpt je om inzicht te krijgen in hoe we dit retreat vormgeven en of dat voldoende bij je past. Neem dus even de tijd om dit document door te lezen en in te vullen. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

In dit retreat draait het om jou. We zijn samen als groep, maar je mag altijd kiezen voor je eigen ruimte, je eigen ritme en je eigen behoefte. De groep biedt bedding, geen verwachting. Alles wat wordt aangeboden in dit retreat is een uitnodiging — niets is verplicht.

Tijdens de individuele massages op maat (of de yin yoga sessie) is er voor de andere deelnemers ruimte voor rust, sauna, een boswandeling of iets anders waar je zin in hebt. Mocht je behoefte hebben aan verdieping dan kunnen we je individuele of gezamenlijke oefeningen (reflectie, meditatie of mindfulness) bieden.

Er is in Villa Vida geen televisie en er zijn geen schermen. Dit zorgt ervoor dat je er met alle aandacht voor jezelf kunt zijn. Om Villa Vida zoveel mogelijk prikkelarm te houden vragen we je om geen digitale apparaten (laptops en tablets) te gebruiken. Berg de apparaten op of nog beter; neem ze niet mee en/of laat ze uit. Mocht er toch nood zijn en heb je je telefoon nodig, dan vragen we je buiten het terrein van de Villa te bellen/appen/mailen. Je mag het thuisfront ook het telefoonnummer van Vivienne doorgeven, zodat je volledig digitaal vrij bent.

Dagindeling (ter informatie)

Om het plannen overzichtelijk te houden, werken we met onderstaande globale structuur:

Vrijdag:

Aankomst vanaf 15:00 uur in accommodatie

Ontvangst in accommodatie: Aankomen & landen.

Om 18:00 uur gezamenlijke start

Welkom SELFCARE MASSAGE RETREAT

Gedurende de avond (vanaf 18:00 uur)

Water, Fruitwater, Sap, Koffie, Thee, hapjes

Om 19:00 – 19:30 uur:

Diner

Om 20:30 uur:

Saunagang, avonddrust

Zaterdag

Gedurende de dag/avond

Water, Fruitwater, Sap, Koffie, Thee, hapjes

Tussen 8:00 en 11:00 uur staat klaar

- Ontbijt: ochtend (in eigen tempo)

Om 10:45 –12:00 uur

- Gezamenlijke start & Yin yoga: (gezamenlijk & optioneel)

Massages worden **hieromheen ingepland**, zodat er voldoende rust en ruimte blijft.

Tussen 12:30 en 14:00 uur staat klaar

- Lunch: rond het midden van de dag

Tussen 18:00 en 20:00 uur staat klaar

- Diner: einde van de middag/begin avond

Massage – zaterdag

Beschikbare tijdsblokken (75 min): Dit schema gezamenlijk bij start invullen

- ☐ 09.00 – 10.15 uur **Naam:**.....
- ☐ 12.30 – 13.45 uur **Naam:**.....
- ☐ 14.15 – 15.30 uur **Naam:**.....
- ☐ 19.30 – 20.15 uur **Naam:**.....

(Massages op zaterdag vinden plaats **voor** of **na** de yin yoga en het gezamenlijke ochtendmoment.)

Zondag uur

Tussen 8:00 en 11:00 staat klaar

- Ontbijt: ochtend (gezamenlijk, in eigen tempo)

Tussen 12:00 en 13:30 uur staat klaar

- Lunch: rond het midden van de dag

Gedurende de dag:

Water, Fruitwater, Sap, Koffie, Thee, Versnaperingen

Massage – zondag

Beschikbare tijdsblokken (75 min): Dit schema gezamenlijk bij start invullen

- ☐ 08.30 – 09.45 uur **Naam:**.....
- ☐ 10.15 – 11.30 uur **Naam:**.....
- ☐ 12.45 – 14.00 uur **Naam:**.....
- ☐ 14.30 – 15.45 uur **Naam:**.....

Aanmeldinformatie

Selfcare Massage Retreat – ZENFLOW UTRECHT Massages

Dit formulier helpt om jouw deelname aan het retreat én de massagesessies zorgvuldig en afgestemd te laten verlopen.

Alles wat je invult wordt vertrouwelijk behandeld.

Je hoeft alleen te delen wat voor jou prettig voelt.

Persoonlijke gegevens

Naam:

E-mailadres:

Telefoonnummer:

Datum retreat: ☐ 6–8 maart ☐ 8–10 mei ☐ Anders:

Gezondheid & massage-afstemming

Deze vragen zijn bedoeld om de massage veilig en passend te laten zijn.

Heb je op dit moment lichamelijke klachten of blessures?

☐ Nee

☐ Ja, namelijk:

Heb je (chronische) aandoeningen of (huid)ziekte(n) waar ik rekening mee mag houden?

☐ Nee

☐ Ja, namelijk:

Heb je in de afgelopen jaren operaties gehad die relevant kunnen zijn?

☐ Nee

☐ Ja, namelijk:

Ben je zwanger of is er een mogelijkheid van zwangerschap?

☐ Nee

☐ Ja

Massagevoorkeuren

Wat past het best bij jou?

☐ Zachte, rustige massage

☐ Stevige(re) massage

☐ Afwisselend / in overleg

Zijn er lichaamsdelen die je liever niet gemasseerd wilt hebben?

.....

Allergieën & gevoeligheden

Heb je een allergie of gevoeligheid voor massage-olie of geuren?

☐ Nee

☐ Ja, namelijk:

Heb je voedselallergieën of -intoleranties?

☐ Nee

☐ Ja, namelijk:

Zijn er bijzonderheden rondom drinken (bijv. cafeïne, kruiden, alcohol)?

.....

Overige informatie

Is er nog iets anders wat je graag wilt delen zodat ik goed voor je kan zorgen tijdens dit retreat?

.....

.....

Heb je behoefte aan verdiepingsopdrachten tijdens de retreat (Reflectie, meditatie of mindfulness)?

.....

.....

Toestemming & afronding

☐ Ik heb dit formulier naar waarheid ingevuld en geef toestemming om deze informatie te gebruiken voor het retreat en de massages.

Datum:

Handtekening:

Aanbetaling & Aanmelding € 75,- digitaal voldaan:

Dankjewel voor het invullen.

Dit formulier is bedoeld om een veilige en afgestemde ruimte te creëren.
Je bent welkom precies zoals je bent.

Note; Dit retreat kan alleen doorgaan bij minimaal 3 aanmeldingen. Mochten er minder deelnemers zijn dan gaan we de retreat verschuiven naar een andere datum. Uiteraard storten we het aanbetalingsbedrag, als je liever dat wenst, dan aan je terug.