

# Dordogne Yogaweek

## 4 t/m 11 mei 2025

*Een week in de Franse natuur om door yoga, mantra, yantra-schilderen en wereldfilosofie, creativiteit, wijsheid, intuïtie en transformatie uit te nodigen.*

### **Yoga**

De verbinding tussen lichaam en geest vanuit Hatha Yoga, Yoga Nidra, Pranayama (ademtraining) en meditatie.



### **Wereldfilosofie**

Een verdieping vanuit de Raja yoga, om door Zelf-bewustzijn in verbinding met je bron van Liefde te komen; gebruikelijk in de Kathaarse gemeenschap.

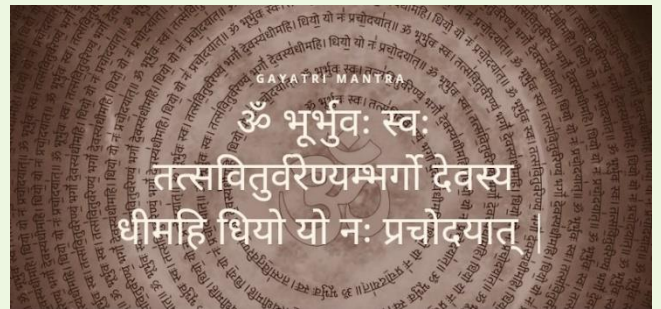


### **Schilderen**

De Yantra schilderen we vanuit een eeuwenoude techniek; met kleurpigmenten en eigeel je eigen verf maken.

### **Mantra**

*Manash* staat voor geest en *tra* voor bevrijding door beheersing van geest. Door de ritmisch herhaling het hoofd stiller maken en in verbinding komen met je diepere bewustzijn.



### **Yantra**

Letterlijk mechanisch gereedschap. Met een Yantra maak je de energiepatroon van een mantra visueel. Als meditatie-object hét gereedschap voor stimulatie van de beide hersenhelften.







*Een yogaweek op het landgoed Clos de la Comtesse, midden in de Dordogne. In 1970 door de gravin van Limburg Stirum aangekocht en in 2000 overgedragen aan haar familie. Met het organiseren van schilder- en yogaweken houden zij het prachtige landgoed in de familie en in stand.*

### ***Ellen Akkerman***

Gastvrouw Ellen heet je samen met haar man Frans welkom op het landgoed. Zij weet alle prachtige wandeltochten en ook de mooie dorpen en markten.



### ***Ella Stevens***

Vanuit haar yogapraktijk *Het Wilgenpaard*, gelegen in het hart van de Hollandse Biesbosch, verzorgt Ella vanaf 2002 haar lessen. Zelf heeft ze in Azië lessen gevolgd en is zij opgeleid tot yogadocent. Zij heeft nu al 30 jaar ervaring als yogadocent.





### ***Het verblijf***

Het verblijf beschikt over 5 tweepersoonskamers met een eigen bad/douche/toilet gelegenheid. Er is een gemeenschappelijke keuken en we eten gezamenlijk in *de orangerie* of bij mooi weer buiten op *de coeur*.



### ***Kosten***

Deelname aan deze yogaweek in mei kost € 950. Dit is inclusief het verblijf, de lessen, les- en schildermateriaal en de maaltijden.

### ***Het programma***

Je komt op zondag 4 mei om 16.00 uur aan en op zondag 11 mei sluiten we om 10.00 uur de yogaweek af.

In de yogaweek is er van maandag tot en met vrijdag iedere dag les. Dagelijks begint de les om 8 uur en duurt tot 13 uur. Bij goed weer vinden yogalessen buiten plaats. Het schilderen doen we binnen, in de *orangerie*.

Op maandagavond eten we samen op de sfeervolle braderie van Saint-Julien-de-Lampon.

Vrijdagavond sluiten we de week gezellig af met elkaar in de *orangerie*. Ella's man Erik bereidt altijd een aantal meezingers voor en begeleidt dit op de gitaar.

Op zaterdagmiddag lunchen we in het pittoreske Sarlat en bezoeken we de oude binnenstad. Dit is vrijwillig en op eigen kosten.



### ***Froukje Scholten***

Froukje Scholten verzorgt voor ons dagelijks de vegetarische maaltijden. Zij heeft 25 jaar ervaring als eigenaar/kok van huiskamercafé *Het Fluitenkruid* op de Kop van 't Land.

Het eten en drinken op de Clos de la Comtesse is in de prijs inbegrepen. Het eten en drinken op maandagavond en zaterdagmiddag op locatie is voor eigen rekening.



### ***Contact***

*Ella Stevens*

✉ [wilgen.paard@hetnet.nl](mailto:wilgen.paard@hetnet.nl)

🌐 [www.wilgenpaard.nl](http://www.wilgenpaard.nl)

*Ellen Akkerman*

✉ [info@ellenakkerman.nl](mailto:info@ellenakkerman.nl)

🌐 [www.closdelacomtesse.nl](http://www.closdelacomtesse.nl)

*Adres:*

3211 Route de Jumilles,  
24370 Veyrignac