Zinvolle belevingsvakanties in de Ardennen

In deze tijden is het uitdagend om de nodige afwisseling en rust te voorzien in je dagelijkse leven. Velen voelen zich onvrij of opgesloten. We kunnen niet meer de mensen ontmoeten die zo belangrijk voor ons zijn, we voelen ons alleen of zien sommige mensen zelfs teveel. Het weegt op humeur en welzijn. Waarom niet een paar dagen de tijd nemen om te komen ontspannen met je gezin, met je partner of zelfs alleen, de deur achter je dicht te trekken en even een stapje uit je gangbare omgeving te nemen, om op adem te komen, wat frisse lucht op te snuiven en leuke activiteiten te doen? Je kan kiezen uit verschillende boeiende programma's en workshops, neem dus zeker eens een kijkje hieronder.

Jongeren en kinderen hebben het op dit moment bijzonder moeilijk. Velen van hen leefden al uren per dag in een online wereld. Met corona, het afstandsonderwijs, de sportactiviteiten die verboden worden,... is dit vaak nog veel meer. Deze periode biedt echter ook een unieke kans om terug te verbinden met de Natuur van bij ons en er kracht, inspiratie en ontspanning te vinden. Er is een speciaal aanbod op maat gemaakt voor kinderen en jongeren: we doen allerhande leuke activiteiten samen in de natuur en rondom het huis.

Deze periode biedt ons een unieke kans om opnieuw te verbinden met de essentie van het leven, wie we zijn, wat belangrijk is, en ook de pracht van de Natuur in eigen land opnieuw te ontdekken! Het is een ware kunst om het mooie te blijven zien, waar het niet altijd vanzelfsprekend is!

Ik kijk er alvast heel erg naar uit je hier te mogen ontvangen en samen een wondermooie en gezellige tijd door te brengen op deze bijzondere plek. Ik hoop dat we een gezellige tribe, familie en/of inspiratie kunnen zijn voor elkaar in deze uitdagende tijden!

Veel liefs,
Sophie

Met je gezin ..... pagina 5

Met je partner ..... pagina 9

Voor jezelf ..... pagina 10

Wat meer over Sophie

Als kind leefde ik een groot deel van mijn leven in het dorpje Hodister in de Belgische Ardennen, waar ik met mijn gezin veel tijd in de natuur doorbracht. Enkele jaren geleden keerde ik terug naar het dorp en de bossen van mijn familie, om mijn leven te richten naar een diep luisteren, zorgen voor de Natuur en de plek van mijn voorouders. Vanuit deze droom werd Chamai geboren: een plek in de Belgische Ardennen waar ik mensen begeleid om terug in contact te komen met de Natuur en met zichzelf.

Naast natuurbegeleidster, volgde ik opleidingen in de Spirituele Ecologie, de Diepe Ecologie volgens Joanna Macy en het Druïdisme en Keltisch Sjamanisme van eigen bodem. Ik beoefen ook al vele jaren Zen meditatie in de Koreaanse traditie. Verder ben ik gepassionneerd in overgangsrites, wandeltochten, solo tijd in de natuur, wilde vrouwelijkheid, stilte retraites, natuurverbinding, de oude mythes en verhalen uit de streek. Alles waar avontuur, aanwezigheid en zachtheid samen komt, is waar ik van hou. Ik probeer steeds de kracht van ceremonie te verbinden met mijn diepe liefde voor het land en mijn sterke verbinding met mensen en alle levende wezens in de natuur.

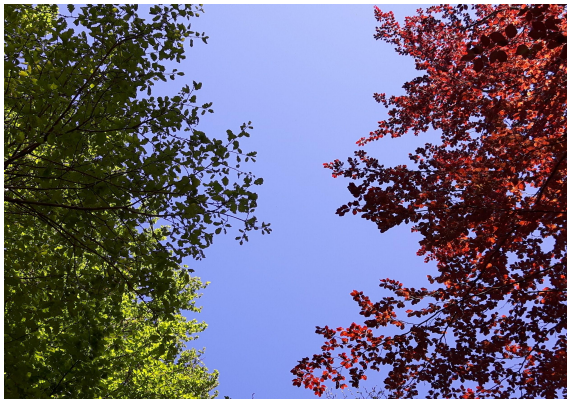
Enkele foto's van de plek

Het Aardehuis – met een outdoor keuken, ruim terras, composttoilet, buitendouche, buitenkeuken. Ideaal voor de avonturiers die graag dicht bij de Natuur zijn.

De Oude Pastorij – twee ruime slaapkamers, gedeelde keuken en salon, badkamer met douche. Ideaal voor zij die het graag wat extra comfortabel hebben.

--- Bekijk meer foto's op www.chamai.be of vindt Chamai leuk op www.facebook.com/chamaicentre ---

Met je gezin



Wil je graag een paar dagen er tussenuit met je gezin om te genieten van de bossen en de Natuur in goed gezelschap? Dan zijn jullie meer als welkom in mijn huisje bij het gezellige haardvuur!

Gedurende jullie verblijf kan ik jullie begeleiden doorheen de bossen, prachtige natuurplekjes in de buurt laten ontdekken, oude verhalen en mythen vertellen uit de omgeving. We kunnen bosrijke activiteiten voorzien voor de kinderen, zoals koken op het kampvuur, een bosspel, het bouwen van kampen, leren over de dieren die hier leven, eetbare planten verzamelen, dammen bouwen, gaan zwemmen in de rivier, klei zoeken en potten maken,.. Voor jongeren staan er nog wat uitdagendere dingen op het programma!

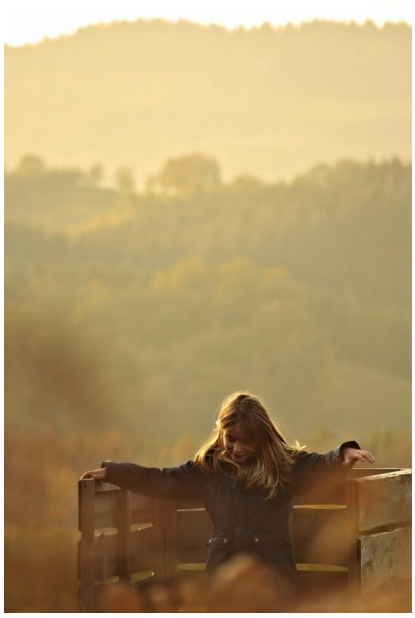
We kunnen samen gezellig koken gedurende jullie verblijf (pizza's bakken in de houtoven of barbecueën) of je kan gebruik maken van de keuken om zelf voor je eigen gezin te koken.

Overnachting per dag voor één volwassene (18+): **60 euro** (incl. BTW)
Overnachting per dag voor één jongere 15-18: **25 euro** (incl. BTW)
Kinderen onder 15 jaar: **20 euro** (incl. BTW)

Als je langer dan twee nachten blijft, dalen de prijzen per nacht, afhankelijk van de duur van je verblijf.

Gidsen en/of bosrijke activiteiten voor de kinderen of jongeren: **50 euro/halve dag** (incl. BTW), **90 euro/dag** (incl. BTW)

Voor kinderen



Bosactiviteiten – kampvuur maken, dammen bouwen, kamp bouwen, bosspel, bevers gaan observeren, gaan zwemmen in de rivier, schattenzoektocht, gaan kayakken, vliegeren, natuur Mandala's maken, moestuinieren, oogsten, planten, riviertocht, dagtocht, feeën en trollen wandeling, een dagje leven als oermens, bomen knuffelen, wandelen, fietsen.

Bushcraften – eetbare planten verzamelen, vuur maken, klei zoeken en potten maken, koken op een open vuur, gaan vissen.

Creatieve activiteiten – gezelschapspelletjes spelen, fantasiespellen, schilderen, tekenen, knutselen met herbruikbare materialen en de natuur,..

Voor jongeren

Bosactiviteiten – kampvuur, nachtspel, oriëntatietocht, overnachting met de tent in het bos, een nacht in een grot overnachten, fakkeltocht, dauwtrippen, survivallen, houtbewerking, brood bakken, oogsten, planten, bouwen met hout, bouldern, mountainbiken, eigen parcours maken, gaan kayakken, yoga, dansen, creatief zijn, lekkere dingen koken, gezelschapsspelletjes spelen,..

Bushcraften – eetbare planten verzamelen, zelf vuur maken, koken op een open vuur, houthakken, kampen en shelters bouwen, manden vlechten,..

Zin in méér avontuur en uitdaging?

Daag je familie uit voor een meerdaagse trektocht doorheen de Ardennen of een weekje kamperen in het bos waar jullie samen je eigen plan leren trekken. De beste manier om van corona een minder saaie boel te maken en toch nog eens iets tofs te doen!

Of wil je misschien met je gezin één van volgende thema's te verkennen?

- Minimalisme en plastic vrij leven
- Vegetarische voeding en ecologisch bewustzijn
- De weg naar een zelfvoorzienend leven
- Mindfulness, Zen meditatie en natuur
- Permacultuur en moestuinieren in de stad
- De Aarde als onze spiritualiteit – seizoensrituelen en ceremonies voor alledag
- Avontuur in eigen land

Bekijk het uitgebreide workshopaanbod onder 'belevingsworkshops' **op pagina 17**. Workshops tarieven voor je gezin op aanvraag via chamaicentre@gmail.com

Wil je graag verschillende thema's in één weekend combineren of ben je geïnteresseerd in een ander soort weekend voor je gezin en vraag je je af of dat mogelijk is? Neem contact op via chamaicentre@gmail.com en we bekijken het samen!

(*) Tijdens alle activiteiten houden we rekening met de corona maatregelen

Met je Partner

Je kan kiezen uit het bovenstaande aanbod van activiteiten voor gezinnen, het onderstaande aanbod voor personen alleen en het uitgebreide workshopaanbod onder 'belevingsworkshops' **op pagina 17**. Tarieven voor koppels op aanvraag via chamaicentre@gmail.com

Vrouwelijkheid in je relatie

Welke plek krijgt vrouwelijkheid in jouw relatie met je partner en met jezelf? We verkennen samen hoe dit op jouw manier meer een plek mag krijgen. We brengen veel tijd door met de Natuur en leren in het voelen te gaan, wat we van haar allemaal kunnen leren over vrouwelijkheid.

Voor Jezelf

Uitrusten in de Natuur

Wil je er graag eens alleen tussenuit om te genieten van de bossen en de Natuur in goed gezelschap? Je bent meer dan welkom in mijn huisje bij het gezellige haardvuur.

Gedurende je verblijf kan ik je begeleiden door de bossen, je bijzondere natuurplekjes in de buurt laten ontdekken en over de oude verhalen en mythes uit de omgeving vertellen.

Overnachting per dag: **60 euro** (incl. BTW)
Gidsen: **60 euro/halve dag** (incl. BTW), **90 euro/dag** (incl. BTW)

We kunnen samen koken gedurende je verblijf of je kan gebruik maken van de keuken om voor jezelf te koken.

Wandelweekend

Hou je ervan om al wandelend de Natuur te verkennen? Vind het je het één van de meest rustgevende en fijne manieren om te verbinden met de levende wereld om je heen? Ben je geïnteresseerd om mooie plekken in eigen land te ontdekken en wil je graag een wandelpartner die de plekken en routes goed kent? Of wil je graag op solo wandeltocht vertrekken, maar weet je niet hoe daar mee te beginnen? Ik kan je graag begeleiden en helpen met de voorbereiding van verschillende eendaagse wandelingen of zelfs een meerdaagse wandeltocht in de Ardennen. We kiezen samen op voorhand routes uit en ik voorzie de nodige slaapgelegenheid onderweg volgens jouw budget en verwachtingen.

Prijs voor overnachting: ter plekke is de overnachting **60 euro/dag** (incl. BTW). Bij een meerdaagse tocht voorzien we slaapgelegenheid op jouw budget.

Prijs voor eten: bij overnachting in Chamai kost het eten **35 euro/dag** (incl. BTW). Je kan ook je eigen eten meebrengen en voor jezelf koken in de keuken. Voor een meerdaagse tocht neem je je eigen eten mee en bevoorraden we ons indien nodig onderweg.

Begeleiding en voorbereiding: **80 euro/halve dag** (incl. BTW), **120 euro/dag** (incl. BTW)

Een tijdje alleen of een stilte retraite

Heb je dringend nood aan Tijd alleen, in de Natuur of een stilte retraite? Wil je een paar dagen gewoon kunnen ontspannen, gaan wandelen, in de Natuur zijn, zonder smartphone of computer, weg van alles? Eventueel met een goed boek, om te schrijven of creatief bezig te zijn? Of misschien wil je wel een paar dagen in alle rust kunnen mediteren?

Je bent hier meer dan welkom.. Je hebt een ruime kamer met een schrijftafeltje en we kunnen ook samen mediteren. Ik kan je wandelingen op de kaart tonen zodat je er alleen op uit kan.

Prijs voor verblijf: **60 euro/dag** (incl. BTW), eten is niet inbegrepen.

We kunnen samen koken gedurende je verblijf of je kan gebruik maken van de keuken om voor jezelf te koken.

Wil je graag persoonlijke begeleiding tijdens je dagen hier? Ik kan je begeleiden om dieper te verbinden met de Natuur, je een spiegeling geven in verband met je persoonlijk levenspad of je persoonlijk begeleiden in de verdieping van je verstilling of meditatie. Neem contact op via chamaicentre@gmail.com, voor meer informatie.

Begeleiding: **80 euro/halve dag** (incl. BTW), **120 euro/dag** (incl. BTW)

Schrijfplek

Ben je bezig aan een eigen boek en zoek je een plek om in alle rust en stilte te kunnen schrijven? Dan is deze plek perfect voor jou. De omliggende natuur kan bovendien een fantastische inspiratiebron voor je zijn.

Prijs voor verblijf: **60 euro/dag** (incl.BTW), eten is niet inbegrepen. We kunnen samen koken gedurende je verblijf of je kan gebruik maken van de keuken om voor jezelf te koken.

Je hebt een eigen kamer met schrijftafeltje ter beschikking.

Thuis werken in de Natuur

Ben je je eigen appartement of huis een beetje beu gezien en zou je graag eens op een andere plek willen werken dan thuis? Je bent welkom om hier te verblijven.

Je hebt een eigen kamer met bureautje of je kan in de bovenruimte werken. Als pauze kan je even een frisse neus gaan halen, gaan lopen in het bos of gewoon van de stilte en rust genieten.

Prijs voor verblijf: **70 euro/dag** (incl. BTW), eten is niet inbegrepen.

We kunnen ofwel samen koken gedurende je verblijf of je kan gebruik maken van de keuken om voor jezelf te koken.

Natuurcoaching

Heb je een druk leven en vind je amper rust in je stedelijke omgeving? Ben je soms het Noorden kwijt, zie je de bomen door het bos niet meer en voel je een verlangen om opnieuw te verbinden met je eigen leven en de Natuur in en rondom je?

Dan nodig ik je graag uit voor mijn individuele natuur coachingsessies. We werken in en met de natuur. De sessies kunnen naar keuze online plaatsvinden of ter plekke in de Ardennen, met of zonder overnachting. De eerste sessie wordt steeds voorafgegaan door een verkenningsgesprek, waar we elkaar wat beter leren kennen, de intentie van de coachingsessies verkennen en eventueel een eerste coachingstraject uitstippelen. Aarzel niet contact op te nemen via chamaicentre@gmail.com als je nog specifieke vragen hebt.

Prijs voor een online natuurcoaching sessie: **60 euro/uur** (incl. BTW)

Een volledige coaching dag in de Ardennen (coaching sessie van drie uur, één overnachting en eten voor één dag inbegrepen): **230 euro** (incl. BTW)

Een natuurcoaching weekend ter plekke (2x coaching sessie van drie uur, één overnachting en eten voor twee dagen inbegrepen: **450 euro** (incl. BTW)

Ceremonie weekend

Wil je graag dieper verbinden met krachtige plaatsen in België? Ben je sterk aangetrokken door een aardse spiritualiteit en de oudere volkeren van hier? Dan ben je zeker welkom om samen een ceremonie weekend door te brengen op mijn plek. Ik leid je naar verschillende bijzondere plaatsen in de buurt, we maken verbinding met de geesten van de Plaats, we brengen offers van dank en gaan in communicatie met hen. Ik vertel je verhalen uit de streek, mythes en we kunnen op sommige plekken ook ceremonies houden. Tijdens het weekend wisselen we uit over ons spiritueel pad, onze inzichten en kunnen zo een spiegel zijn voor elkaar.

Prijs voor tweedaagse op aanvraag via chamaicentre@gmail.com

Belevingsworkshops

Heb je zin om je te verdiepen in een thema of vaardigheid die je heel erg boeit, maar vind je het moeilijk een plek te vinden om dat te kunnen doen in deze tijden? Vind je het maar niets om via de computer talloze uren te zitten om workshops of opleidingen te volgen die je interesseren?

Om je de mogelijkheid te geven dat te doen, bied ik verschillende één-op-één workshops aan. Je kan hier verblijven in een kamer en ik voorzie programma rond één van de volgende thema's die jij zelf uitkiest. We beleven het grootste deel van de dag in de open lucht. Het grote voordeel van de één-op-één workshops is dat jouw persoonlijke leerproces centraal staan. Je kan naar hartenlust vragen stellen en we zorgen ervoor dat elke workshop naar jouw interesses en je eigen levenspad toegespitst is.

Prijs voor alle tweedaagse workshops op aanvraag via chamaicentre@gmail.com

Thema's van de Tweedaagse workshops:

Diepe Ecologie: Verbinden met de Aarde

We verkennen de filosofie van de diepe ecologie en het verbindende werk van Joanna Macy. Via verschillende oefeningen verdiepen we je verbinding met de natuur op alle niveaus: het fysieke, het emotionele en spirituele. We verkennen wat de praktijk van actieve hoop kan betekenen voor jou.

Natuurwake of mini-Vision Quest

Wil je al heel lang eens de Natuur helemaal op je eentje ervaren voor een volledige dag en nacht? Twijfel je om dit alleen te doen, of weet je niet goed hoe je er op voor te bereiden? Ik ontvang je heel graag in onze bossen en begeleid je doorheen je reis. We bereiden samen voor op je wake door te werken op je intentie. Verder ondersteun ik je door een klankbord te zijn voor je ervaring en help je verhaal in het wijdere perspectief van je levenspad te integreren.

Een wake in de natuur is een hele krachtige ervaring, die je heel sterk in verbinding met jezelf en de natuur kan brengen. Het is een wonderlijke beleving die een groot verschil kan maken in hoe je in het leven staat. Vooral in deze uitdagende tijden is het belangrijk om terug naar de kern te gaan van wie je echt bent. Dat is de prachtige reis die we hier samen ondernemen!

Programma

Eén voorbereidend gesprek een week voor je toekomt. Een voorbereidende wandeling alleen en het neerschrijven van je intentie.

Donderdag: aankomst s'avonds
Vrijdag: werken met de vier richtingen en het bekrachtigen van je intentie, meditatieoefeningen en stilte momenten, het begeleiden naar je natuurplek
Zaterdag: verblijf van een dag en nacht alleen, al wakend in het bos (zonder eten) onder professionele begeleiding
Zondag: je terugkomst en warme ontvangst, het delen van je verhaal, spiegelen van je ervaringen en werken rond de integratie van je belevenis door schrijven en ondersteunende oefeningen.

Permacultuur en moestuinieren

We verkennen samen de grondprincipes en theoretische onderbouw van de permacultuur. Daarna gaan we aan de slag in de tuin en leer je de verschillende technieken die de permacultuur kenmerken: mulchen, wissel en combinatieteelt, kruidenspiraal bouwen, paddenstoelen kweken op boomstammen,.. Ten slotte verkennen we hoe jij bij jou thuis concreet aan de slag kunt met permacultuur in je eigen leven, of je nu in de stad of op het platteland woont.

Natuurrituelen en ceremonies voor alledag

Wil je graag meer ceremonies of natuurrituelen in je dagelijkse leven inbouwen? We verkennen samen het belang van natuur ceremonies en hoe deze je kunnen ondersteunen in je alledaagse leven of als professional. We gaan ook dieper in op het belang van seizoensfeesten, en bekijken hoe deze natuurlijke dynamieken je kunnen begeleiden op je eigen pad doorheen het jaarwiel.

Spirituele Ecologie - communicatie met het land

We verkennen de filosofie van de spirituele ecologie. Je leert bewust in contact en communicatie met de Natuur te treden en hoe deze een spiegel of metafoor voor je eigen leven kan zijn. We verdiepen onze band met het levende in en rondom ons en ontdekken welke plek we als Mens innemen. We brengen veel tijd buiten in het bos door om deze verbindingen echt te kunnen ervaren, beleven en integreren in wie we zijn.

Wilde Vrouwelijkheid

We verkennen wat vrouwelijkheid voor jou écht betekent en hoe dit een plaats mag krijgen in jouw leven.

We doen ontspannende activiteiten samen (schilderen, tekenen), gaan samen wandelen, koken samen, mediteren of doen yoga. We zoeken soms ook de uitdagingen op in een warme en veilige omgeving. We ontdekken de eigen wildheid samen doorheen fijne verbindingsoefeningen in de Natuur. Uiteraard nemen we ook de nodige tijd om te rusten, alles in ons op te nemen en te genieten

Wilde planten - verzamelen en verwerken

Je leert de namen, eigenschappen, plukseizoenen en bijzonderheden van de meest voorkomende eetbare wilde planten in onze eigen Natuur. We gaan erop uit in het bos en de weiden om planten te leren herkennen, met ze te verbinden, ze te verzamelen en nadien tot overheerlijke gerechtjes samen te verwerken! We leren ook enkele veelvoorkomende medicinale planten kennen en hoe ze een plekje kunnen krijgen in ons dagelijkse leven.

Mindfulness, Zen meditatie en Natuur

We verkennen samen de basis van de zen meditatie en bewuste aanwezigheid. Elke dag is er een meditatieprogramma, met afwisselend zittend mediteren of wandelend in de Natuur. We verkennen de stromingen van de ecospiritualiteit en het ecoboeddhisme en hoe deze ons leven verder vorm kunnen geven. De belangrijkheid van de Natuur als leraar wordt tijdens de retraite bijzonder in het licht gezet.

Introductie in het Keltisch Sjamanisme

Ben je erg geïnteresseerd om de oorspronkelijke tradities van eigen bodem te verkennen? We verkennen samen de grondlijnen van het keltisch sjamanisme en leren de basistechnieken van het sjamanistisch reizen. Tijdens het weekend zijn we ook veel buiten in de weer en bezoeken oude krachtplaatsen in de buurt, verkennen de krachten en boodschappen van Bomen en andere Dieren die ons pad kruisen.

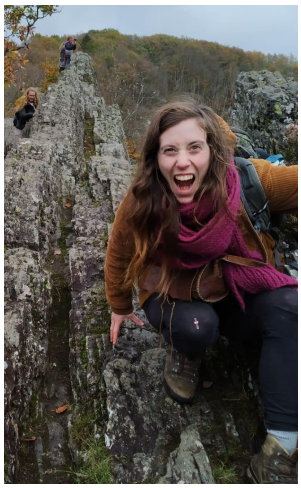
Vegetarisch koken & Bakken

Je leert de filosofie en basics van het vegetarisch en ecologisch koken. We gebruiken zoveel als mogelijk biologische groenten uit eigen tuin en gaan daarna samen aan het experimenteren. Je komt thuis met genoeg skills, inspiratie en ideeën om zelf aan de slag te kunnen gaan en verder vanalles uit te proberen.

Minimalisme en plastic vrij leven

Zou je graag plastic uit je leven willen bannen, maar weet je niet goed waar te beginnen? We kijken samen naar alle mogelijkheden die er zijn vandaag de dag en hoe je plastic zoveel als mogelijk kan vermijden, ook met je gezin. Wil je daarnaast ook graag je leven vereenvoudigen en afstand leren nemen van je sterke gehechtheid aan materiële spullen in je leven? We verkennen de filosofie en levenswijze van het minimalisme en kijken hoe jij dit in jouw leven een realiteit kan maken.

Avontuur in eigen Land



Ben je een avontuurlijke ziel of ben je op zoek naar meer avontuur in je leven? We verkennen samen allerlei mogelijkheden om meer speelsheid en verkenning in je dagelijkse leven en vrije dagen in te brengen. We gaan er samen op uit in de Natuur, geven elkaar uitdagingen en doen allerlei ongewone dingen!

Prijs voor alle tweedaagse workshops op aanvraag.

Wil je graag verschillende thema's in één workshop weekend combineren of ben je geïnteresseerd in een ander soort weekend voor jezelf of iemand anders en vraag je je af of dat mogelijk is? Neem contact met me op via chamaicentre@gmail.com en we bekijken het samen!

SCAN ME