

BEWUST-IN-BALANS WEEK

Italië



27.09 - 04.10.2026



Villa Il Borgo
Rocca Sant'Angelo - Assisi
Umbrië - Italië

Een week
voor jezelf
waar verbinding
& zalige ontspanning
in de natuur
centraal staan.

De **Bewust-In-Balans Week** van 27 september tot en met 4 oktober 2026 in Umbrië (Italië) is een prachtig cadeau aan jezelf, waar verbinding met jezelf én anderen centraal staan en waar we vertoeven in een prachtige Italiaanse Villa Il Borgo, gelegen tussen Assisi en Perugia.

De groep bestaat uit maximum 8 deelnemers en alle praktische zaken worden voor jou geregeld, dus laat de rust nu al maar komen.

Het echte werk **“contact maken met wie je echt bent en bepalen hoe jij in het leven wil staan”** is het deel dat enkel jij kan doen. Niemand kan voelen in jouw plaats en laat dit voelen nu net datgene zijn waar we mee aan de slag gaan.

De focus ligt op **vertragen, verbinding** en **beweging** om zo dieper te zakken in het lichaam. Dit is de manier om in contact te komen met wie je echt bent en te voelen wat jij nodig hebt om te **leven in balans** en los van je conditioneringen. Hoe we dit alles doen vind je terug in het programma onder het praktische deel.

Dagelijks wordt gezorgd voor lekker & gezond eten, met een heerlijke Italiaanse touch.

Is dit waar jij naar op zoek bent, schrijf je dan in.
We ontvangen je met open armen en veel liefde.

Liefs. Nathalie & Valérie



PROGRAMMA*

Zondag 27.09: heenreis Brussel - Rome FCO 12.50 - 15.00

Maandag 28.09: Yoga + workshop Human Design

Dinsdag 29.09: Yoga + natuurwandeling

Woensdag 30.09: Yoga + workshop lichaamswerk

Donderdag 01.10: Yoga + kookworkshop

Vrijdag 02.10: Wandeldag richting Assisi

Zaterdag 03.10: Yoga + me-time

Zondag 04.10: terugreis Rome FCO - Brussel 16.00 - 18.15

Tussen de georganiseerde activiteiten door is er voldoende tijd om te lezen, reflecteren, schrijven, zwemmen, plezier te maken, maar ook zeker om volop te genieten van deze prachtige, inspirerende omgeving. Alle lessen zijn toegankelijk voor ieders persoonlijk niveau.

*programma/activiteiten onder voorbehoud van eventuele wijzigingen



VERBLIJF

We verblijven op een prachtige plek in het midden van Italië. "Il Borgo" is een karakteristieke boerderij van natuursteen, gelegen op de glooiende heuvels tussen Perugia & Assisi. Het pand dateert uit de 19e eeuw en diende vroeger als accommodatie voor pelgrims op weg naar de stad van Sint-Franciscus. De renovatie heeft de oorspronkelijke indeling van de binnenruimtes behouden. Er is gebruikgemaakt van originele materialen uit die periode en de architectonische kenmerken van het huis, zoals de bogen, balken en het zichtbare natuursteen, zijn behouden gebleven.

Het volledige landgoed van ca. 2 hectare is grotendeels beplant met olijfbomen. De tuin beslaat ca. 4.000 m² en bestaat uit een gazon, cipressen en struiken van lavendel en rozemarijn. Tussen het huis en het zwembad bevindt zich een groot tuinpaviljoen, ingericht met tafels en stoelen, met een volledig ingebouwde keuken. Dit is de ideale plek om buiten te dineren terwijl u geniet van het panoramische uitzicht bij zonsondergang.

Neem je tijd om dit alles in je op te nemen. Het voelt als thuiskomen na een lange reis. Rust lekker uit bij het heerlijke zwembad of neem plaats op één van de vele gezellige zitjes die je voldoende ruimte bieden om samen of alleen je even terug te trekken voor een mooi gesprek of om even in alle rust in jezelf te landen.

Kortom de ideale uitvalsbasis voor een Bewust-in-Balans-week!



BIJDRAGE

€ 1450 pp in twinkamer met eigen badkamer

INCLUSIEF

Verblijf in een prachtige villa
Volpension met heerlijke gezonde maaltijden
Dagelijks yogalessen & meditatiemomenten
Breathwork sessies
Uitstap naar Assisi
Diverse workshops
Alle verplaatsingen met chauffeurs tussen luchthaven
& verblijf
Goodiebag



EXCLUSIEF

Alcoholische dranken
Vluchten/trein: zie verder
Maaltijden op luchthaven
Persoonlijke uitgaves



VOORGESTELDE VLUCHTEN

- Heenvlucht: zondag 27 september 2026
Brussel - Rome FCO met Ryanair: 12.50 - 15.00
- Terugvlucht: zondag 4 oktober 2026
Rome FCO - Brussel met Ryanair: 16.00 - 18.15
- op deze momenten wordt er pick-up & drop-off voorzien door Valérie & Nathalie
- indien er vluchten geboekt worden op andere luchthavens (vb. Ancona/Perugia), dien je ook zelf voor vervoer te zorgen naar Villa Il Borgo.

VOORWAARDEN

- Deze reis wordt gegarandeerd vanaf 6 deelnemers.
- De vluchten dienen door iedere deelnemer afzonderlijk geboekt te worden.
- Indien er andere vluchten geboekt worden dan de vooropgestelde vluchten, dien je ook zelf voor vervoer te zorgen naar Villa Il Borgo.
- De betaling van het voorschot tbv € 500 geldt als effectieve bevestiging en kan niet meer geannuleerd worden, tenzij de reis niet doorgaat. Rekeningnummer Guidon Projects BV: BE48 0689 4644 8427 met vermelding "voorschot BIBW Italië"
- Het saldo van de reis dient betaald te worden vóór 21 juli 26 op idem rekening met vermelding "saldo BIBW Italië".
- Alcoholische dranken worden ter plaatse cash afgerekend.
- De organisatie is niet verantwoordelijk voor ongevallen.
- Indien een reis- en/of annulatieverzekering gewenst is, dient dit persoonlijk afgesloten te worden.





**VOOR MEER
INFORMATIE OF
RESERVATIE:**

Valérie: info@guidonprojects.be of +32 478 407 351

Nathalie: info@truemecoaching.be of +32 476 32 54 54

www.guidonprojects.be & www.truemecoaching.be