

Casa Fontelheira

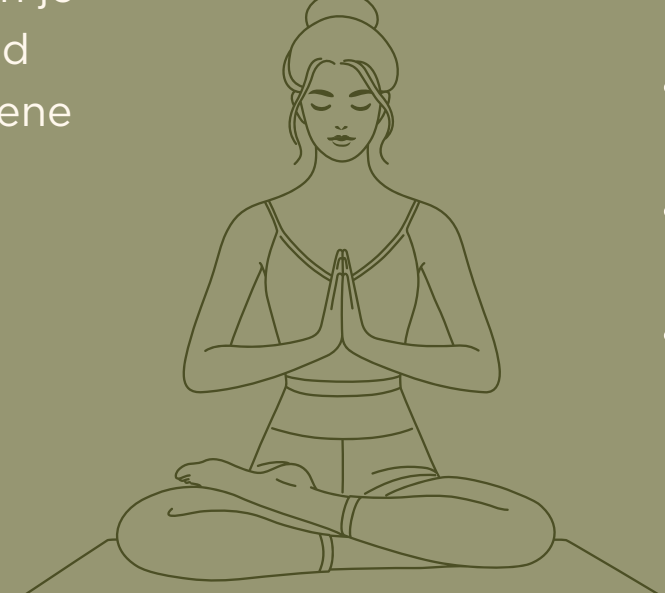
Breath & Soulwork Retreat

14 - 18 mei 2026

BOOK YOUR STAY NOW

Kom thuis in jezelf

Vijf dagen lang, dompel je onder in de rust van de Portugese natuur. Een retreat waarin adem, beweging en stilte samenkomen om je dichterbij jezelf te brengen. Laat spanning los, open je hart en hervind je levensenergie - Begeleid door Sufala Soulwork, omringd door de serene schoonheid van Casa Fontelheira



Wat je kunt verwachten

- Dagelijkse ademcirkels of verdiepende sessies om dichterbij jezelf te komen.
- Meditaties en souldancing die je energie vrij laten stromen.
- Yoga, pilates en stiltewandelingen voor balans, kracht en ontspanning.
- Integratiemomenten met ruimte voor spa, massages en rust
- Voedzame maaltijden: een gezond ontbijt, lichte lunch en smaakvol diner.

5-daagse Breath & Soulwork Retreat

Kom 5 dagen lang, helemaal tot jezelf in de rustgevende bergen van Noord-Portugal. Deze retreat neemt je mee op een innerlijke reis van adem, beweging en stilte. Onder de begeleiding van Sufala Soulwork creëer je ruimte om te vertragen, te verbinden en opnieuw in contact te komen met je levensenergie.

Ademwerk is een krachtige tool om spanning los te laten, emoties te doorvoelen en helderheid te vinden. We combineren dit met meditaties, souldancing, Yoga, stilte en momenten van diepe ontspanning. Zo ontstaat er een gebalanceerde flow van verdieping en integratie.

Naast het programma geniet je van gezonde, voedzame maaltijden. Een heerlijk ontbijt, lichte lunch en smaakvol diner. Bereid met liefde en lokale ingrediënten. Tussen de sessies door is er ruimte om te ontspannen aan het zwembad, te wandelen in de natuur of simpelweg even niets te hoeven.

Ga naar huis met een lichter gevoel in het lichaam, een open hart en nieuwe energie om het leven te omarmen.



Programma

Dag 1 - Verbinden & vertragen

Opening cirkel
Hoger hart meditatie
Souldancing

Dag 2 - Adem als sleutel

Ademcirkel
Stiltewandeling of pilates
Yoga Nidra of relax avond

Dag 3 - Integratie & ontspanning

Zachte Yoga
Massage & Spa tijd
Reflectie & ontspanning

Dag 4 - Verdieping

Ademcirkel (vervolg op dag 2)
Stiltewandeling of pilates
Yoga Nidra of relax avond

Dag 5 - Bekrachtigingen & Afsluiting

Souldancing
Sharing cirkel
Gezamenlijke afsluiting



Wat is inbegrepen & Prijzen



Inbegrepen:

Luxe verblijf op resort
Casa Fontelheira (4 nachten).
Transfer van en naar de luchthaven. Alle
dagen ontbijt, lunch, diner en een
gezonde verse smoothie.
Onbeperkt koffie, thee en water.

Niet inbegrepen:

Vliegtickets.
Alcoholische versnaperingen.
(Indien gewenst beperkt verkrijgbaar).

Optionele extra's (Alleen vooraf te reserveren)

Individuele verdiepende coaching sessie
(beperkt beschikbaar) - €50 p.p.
Ontspannende massage - €50 p.p.
Head spa behandeling - €50 p.p.

Prijzen

Luxe prive safari lodge
€1095.

Gedeelde luxe safari lodge
€895.

Prive kamer luxe appartement met
gedeelde badkamer
€995.

Prive kamer luxe appartement met
eigen badkamer
€1095.

VROEGBOEKKORTING 10%
T/M 30-10-2025



Wie is Sufala Soulwork

Mijn naam is Natasja en met Sufala Soulwork ondersteun ik jou bij het in verbinding komen met jouw ware zelf, onder de lagen en maskers die dit leven zijn ontstaan. Jouw ziel! Wanneer je hiermee goed in verbinding bent, brengt dit rust, flow, flexibiliteit, kracht en inspiratie in jouw leven. Je begrijpt hoe jouw unieke kompas werkt en voelt voor jou!

Door middel van de kracht van jouw eigen adem, Souldancing en ander lichaams gericht werk in een veilige, zachte bedding laat ik je de kracht en de wijsheid voelen van jouw lichaam en hoe dit voelt. Zo zullen er allerlei emoties en gevoelens boven komen drijven die gevoeld mogen worden, zodat het kan worden geheeld en er ruimte voor in de plaats komt in jouw systeem. Die ruimte geeft jou vervolgens nieuwe energie en wijst vanzelf de volgende stap op jouw zielspad.

Daarnaast werk ik intuïtief en altijd in het veld van het "huidige moment" waar ik aanvoel en lees in de energie wat er nodig is, zowel in de groepsdynamiek als individueel.

Voel je van harte welkom in dit ruimhartige en dappere onderzoeken naar de waarheid in jou!

"The Soul lies there in the Silent Breath"

www.sufala.org

Waarom deelnemen aan deze retreat?

Je wilt je dieper verbinden met jezelf en je adem

Je verlangt naar ontspanning en hernieuwde energie

Je zoekt een veilige omgeving om te ontdekken, los te laten en te groeien

Je gunt jezelf een unieke ervaring die lang doorwerkt in je dagelijkse leven



Voor wie is deze retreat?

Of je nu een man of vrouw bent, samen met een vriend(in) komt of juist solo aansluit. Deze retreat is er voor iedereen die wil groeien. Ook ondernemers die hun business naar een hoger niveau willen tillen, zijn hier op de juiste plek. Het draait om persoonlijke ontwikkeling, verbinding en inspiratie.

Er zijn slechts een beperkt aantal plaatsen beschikbaar. Zorg dat je erbij bent en reserveer jouw plek in deze unieke ervaring

"Wanneer je jezelf rust gunt,
vindt je ziel de ruimte om te ademen"

"Adem. Ontspan. Ontwaak je ziel."

Info@casafontelheira.com

www.casafontelheira.com

Casa
Fontelheira