

Beter in je vel met de Vitaliteitsdagen



Puurgondisch genieten
Voor meer balans, vitaliteit,
kracht en een gezond gewicht

**Wil jij een betere balans in je leven,
meer vitaliteit en een gezonder
lichaam? Dat kan nu echt!**

Als je lijf niet helemaal lekker voelt

Wij mensen zijn wat afgedwaald van de leef en eetwijze die van oorsprong voor mensen bedoeld is. We zitten lange dagen, eten dingen die eigenlijk niet zo goed voor ons zijn, ontwikkelen chronische klachten, ziekten en overgewicht. Of we doen ons best maar krijgen toch niet het gevoel wat we willen. Herken je dit? "Ik ben nu eenmaal zo gebouwd", zeg je misschien. Maar wist je dat ook jij wel degelijk op een verantwoorde en plezierige manier meer vitaliteit kunt krijgen?



Tijdens de vitaliteitsdagen krijg je

- Weer regie over je eigen lichaam
- Leuke lessen in lekker en gezond koken
- Inzicht in nieuwste (natuur) voedingsleer
- Ontspannings- en balans oefeningen
- Uitstapjes in de natuur met o.a. wildplukken
- Persoonlijke begeleiding en adviezen

Vegetarisch of een allergie?
We zoeken voeding dat jou past.
Je kookt mee, geniet mee en
krijgt de recepten mee.

**Persoonlijke vragen over koken,
eten, en je gezondheid?**
Het kan allemaal!



Jouw unieke vitaliteitsprofiel

Dit is je kans! Onder deskundige begeleiding ga je veel leren over jezelf en waar jouw geest en lichaam echt behoefte aan heeft. Dit weten we door je zorgvuldig te testen en op deze dagen intensief met je te werken. Vooraf doe je een voedingstest en op de eerste dag krijg je een totale vitaliteitstest. Dit levert je een persoonlijk profiel op met bijbehorende leef en voedingsadviezen. Dat wordt jouw kompas voor deze dagen (en daarna).

**Van donderdag 1 juni tot en met
dinsdag 6 juni 2017**

Genieten van de Bourgogne

Je verblijft in Landhuis Theursot in de Bourgogne in Frankrijk. Dit is gelegen in een klein dorp midden in het regionale natuurpark Le Morvan. Op donderdag kom je aan in de namiddag en maak je kennis met de andere deelnemers en je begeleiders. Samen nuttigen we het welkomdiner. Op dinsdagmorgen na de evaluatie en de koffie ga je gesterkt en vol van ideeën weer huiswaarts.



Groenten en fruit
 Eiwitten; ei, vis, kip, rund, kwark, peulvruchten
 Zaden en noten
 Olie en vetten van goede kwaliteit
 Natuurlijke smaakmakers, kruiden en specerijen
 Delen met anderen en genieten!
 Biologisch en uit eigen omgeving
 E-nummers vermijden
 Smakelijkheid voorop
 Tevreden gevoel in je lijf

De begeleiders

Iris Kok-Scheenjes is na haar loopbaan in de reguliere geneeskunde opgeleid tot natuurgeneeskundige en heeft een eigen praktijk in Berkenwoude. Zij is gespecialiseerd in chronische aandoeningen en voeding en ze is dol op koken.



Lianda van der Knaap heeft een praktijk voor integrale coaching, persoonlijke en leiderschapsontwikkeling in Ooltgensplaat. Ze is al 30 jaar bezig met gezonde voeding, kookt graag en houdt van wildplukken.



Iris en Lianda kennen elkaar van de opleiding tot Totaalbalanstherapeut en werken geregeld samen.

Programma & Kosten

Thema dag 1: Binnen komen

- Kennismaking
- Welkomsdiner
- Verkennende wandeling

Thema dag 2: Vroege frisheid

- Beter ontspannen en slapen
- Energieke ontbijtjes maken
- Persoonlijke testen

Thema dag 3: Vitaal de dag door

- Wat kan meer vitaliteit voor jou betekenen?
- Calorieën van vulstoffen of voedingsstoffen
- De lekkerste lunches: voor thuis en uit

Thema dag 4: Jij bent de natuur

- Mindfull & Modern natuurlijk leven en eten
- Eten uit de natuur: plukwandeling
- Diner: koken voor jezelf en anderen

Thema dag 5: Puurgondisch genieten

- Het vitale alternatief voor jouw snacks
- Slimme superfoods in je (koel)kast
- De feestmaaltijd & Bourgondische avond

Thema dag 6: Vervolgen

- Afscheidsontbijt
- Hoe je verder kunt op dit pad
- Evaluatie

Aanmelden kan bij Iris: 06-22517646, of bij Lianda: 06-20324868, of mail: welkom@theursot.com

Let op: alleen nu introductieprijs!!!

Normaal € 975,-, nu all-in € 695,- per persoon op basis van twee personen per kamer. Dit is inclusief lessen, cursusmateriaal, koffie, thee, de overnachtingen en de maaltijden. Drinkjes rekent u apart af.



Wil je meer energie, gezond en lekkerder eten op een manier die bij jou past? Kom naar de vitaliteitsdagen in de Bourgogne en leer puurgondisch genieten.

De Dagelijkse Kost

Het programma kent een dagelijkse variatie aan kooklessen, beweging, theorie waarbij we rekening houden met jouw testen, kompas en vragen.

KOKEN

Iedere dag heb je tenminste één praktijkkookles. Je kookt dan het ontbijt, of de lunch of het diner.

BEWEGEN

Iedere dag is er gelegenheid om te wandelen, doen we lichte lichaams oefeningen en mindfulness.

LEREN

We verzorgen dagelijks een (praktisch toepasbare) theorieles over natuurlijke voeding en gezondheid.

PERSOONLIJK

Deze dagen doe je voor jezelf. Stel gerust je vragen over voeding, beweging en gezondheid.



Manoir Le Theursot
 La Grande Verrière
 71990 Saône et Loire

www.theursot.com
welkom@theursot.com