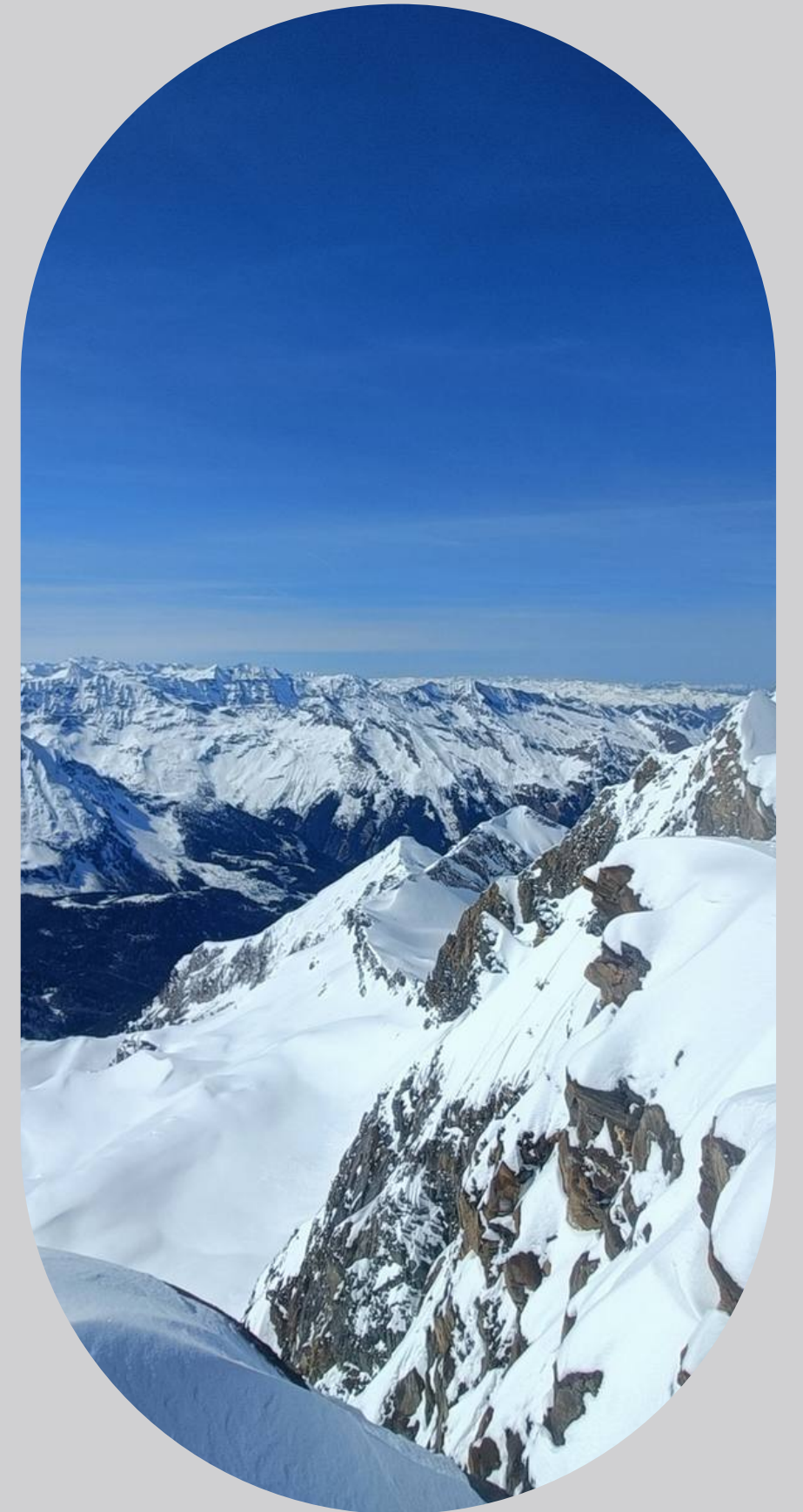


De Wildernis Club

Winterretreat

Maurienne Vallei, FR
12-19 december 2026

Infobrochure



Inhoud

- voor wie
- wat mag je verwachten
- de gîte
- voeding
- programma
- wie zijn wij?
- wat is niet inbegrepen?
- prijs
- inschrijven
- terms & conditions



Voor wie?

- Je verlangt naar stilte. Het soort dat je vindt tussen besneeuwde bergtoppen, weg van de drukte, to-do lijstjes en eindejaarsstress.
- Daarnaast hou je van een warme, gezellige groep met een goede groepsdynamiek.
- Je houdt van bewegen: yoga, (sneeuwschoen)wandelen, tijd in de natuur, maar minstens even graag van niets doen. Van een boek bij het raam, een lange ademhaling, luisteren naar het knetterende kampvuur of het kraken van de sneeuw.



Wat mag je verwachten?

- 2x per dag **yoga** met focus op zowel herstel als kracht (yin & yang)
- **sneeuwschoentochten** in de Maurienne vallei of Parc Vanoise
- **workshops**: myofascial release, ademhaling en meditatie
- persoonlijke **groei** dankzij veel individuele aandacht en rust
- **ontspanning én inspanning**
- **volpension**: heerlijke, gezonde en vegetarische maaltijden
- elke dag in de natuur, verblijf in een oase van rust
- aandacht voor bewustzijn en **reflectie**

Wat mag je verwachten?

- 7 overnachtingen in een gezellige gîte
- **zelfzorg** en zenuwstelsel regulatie
- het veilig verleggen van jouw grenzen
- professionele **begeleiding** door **Pauline**, gecertificeerd yogadocente en ademhalingstherapeut met een opleidingsachtergrond in de psychologie en **Jarne**, ervaren outdoorbegeleider met een opleiding tot leerkracht lichamelijke opvoeding.
- warme ontmoetingen in een **kleine groep** van maximaal 9 deelnemers, een diepe verbinding met elkaar.

Wat mag je verwachten?

- Een dag van pure verwennerij: tussen alle beweging en buitenlucht door bouwen we samen een volledige wellnessdag uit. Een verwarmd buitenbad vol kruidengeuren, een stoomcabine/sauna met dennennaalden, voetenbadjes en het samen maken van gezichtsmasker en een zoutscrub.
- Een cold plunge voor wie durft, warmwaterkruiken voor wie liever nestelt, en 's avonds een kampvuur onder de sterren



De gîte, Le sapin du renard

Stap binnen in een plek waar rust en verbinding centraal staan.

Geniet van de leemkachel, waar gesprekken ontstaan die je bijblijven.

Grote ramen laten het licht binnenstromen, terwijl het omliggende landschap je uitnodigt om stil te genieten van het moment.

Buiten lonkt het avontuur. Dwaal langs dierensporen en volg geheime weggetjes door de natuur. geniet van de zon op het zuidterras in de winter.

Je geniet van overheerlijke vegetarische maaltijden, die zowel het lichaam als de ziel voeden.

Hier ervaar je hoe het voelt om echt verbonden te zijn – met de natuur, met elkaar, met jezelf.

621, CHEMIN DU TILLERET. 73300 SAINT JEAN DE
MAURIENNE., FRANCE





621, CHEMIN DU TILLERET. 73300 SAINT JEAN DE MAURIENNE., FRANCE

Check in:

- Aankomst op 12 december 2026 vanaf 16:00u
- Welkom en kennismaking om 18:00u
- Eerste gezamenlijke avondmaal om 19:00u

Gelieve op tijd aanwezig te zijn zodat de retreat rustig kan starten. Indien je later aankomt, verwittig de organisator vooraf.

Check out: vertrek uiterlijk om 10:00u op 19 december 2026.



621, CHEMIN DU TILLERET. 73300 SAINT JEAN DE
MAURIENNE., FRANCE

**Beddengoed en handdoeken
zijn inbegrepen.**

Neem wel je eigen pantoffels
mee én een buitenhanddoek
voor onze wellnessdag.

Bereikbaarheid

- Adres: 621, Chemin du Tilleret. 73300 Saint Jean de Maurienne, France
- Auto
 - Het huis ligt op een hoogte van 750 meter, op 4 kilometer van de autosnelweg. Hierdoor kan je zonder lastige cols/kleine baantjes tot bij de gîte raken.
 - Let op: all-seasonbanden voorzien van het 3PMSF-symbool (of winterbanden) OF sneeuwsokken/sneeuwkettingen zijn verplicht op de toegangsweg. Eén van beide volstaat.
 - Parking aan de gîte is beperkt. Je kan wel laden en lossen van je bagage, maar je parkeert iets verderop, aan het begin van de weg ($\pm 200\text{m}$).
- Trein: het TGV station ligt op 4km van de gîte. Geef ons gerust een seintje zodat we een taxi samen kunnen regelen.

Voeding

- Volpension, op de aankomstdag wordt een avondmaal voorzien, op de vertrekdag een uitgebreid ontbijt.
- Snacks na activiteiten. Dessert na avondmaal.
- De maaltijden zijn standaard vegetarisch, met aandacht voor bio en lokale producten.
- Laat allergieën of intoleranties (glutenvrij, lactosevrij, veganistisch, ...) weten bij inschrijving, dan houden we hier rekening mee.



Programma*

- Zaterdag 12/12 reis je vanuit België naar de gîte, waar je met open armen wordt ontvangen. We leren elkaar kennen bij het avondmaal (19:00u) en sluiten de avond af met een yin yoga sessie.
- Zondag 13/12
 - 09:00u ontbijt
 - 10:30u hatha yoga sessie (1u)
 - 13:00u lunch
 - 14:30u workshop
 - 19:00u avondmaal
 - 20:30u yin yoga sessie (1u15)

*Dit schema is indicatief en kan worden aangepast in functie van weer- en onvoorziene omstandigheden.

Programma

- Maandag 14/12
 - 09:00u ontbijt
 - 10:30u hatha yoga sessie (1u)
 - 12:30u lunch
 - 13:30u sneeuwschoenwandeltocht
 - 19:00u avondmaal
 - 20:30u meditatie
- Dinsdag 15/12: vrije namiddag
 - 09:00u ontbijt
 - 10:30u hatha/vinyasa yoga sessie (1u)
 - 13:00u lunch
 - 19:00u avondmaal
 - 20:30u yin yoga (1u15)



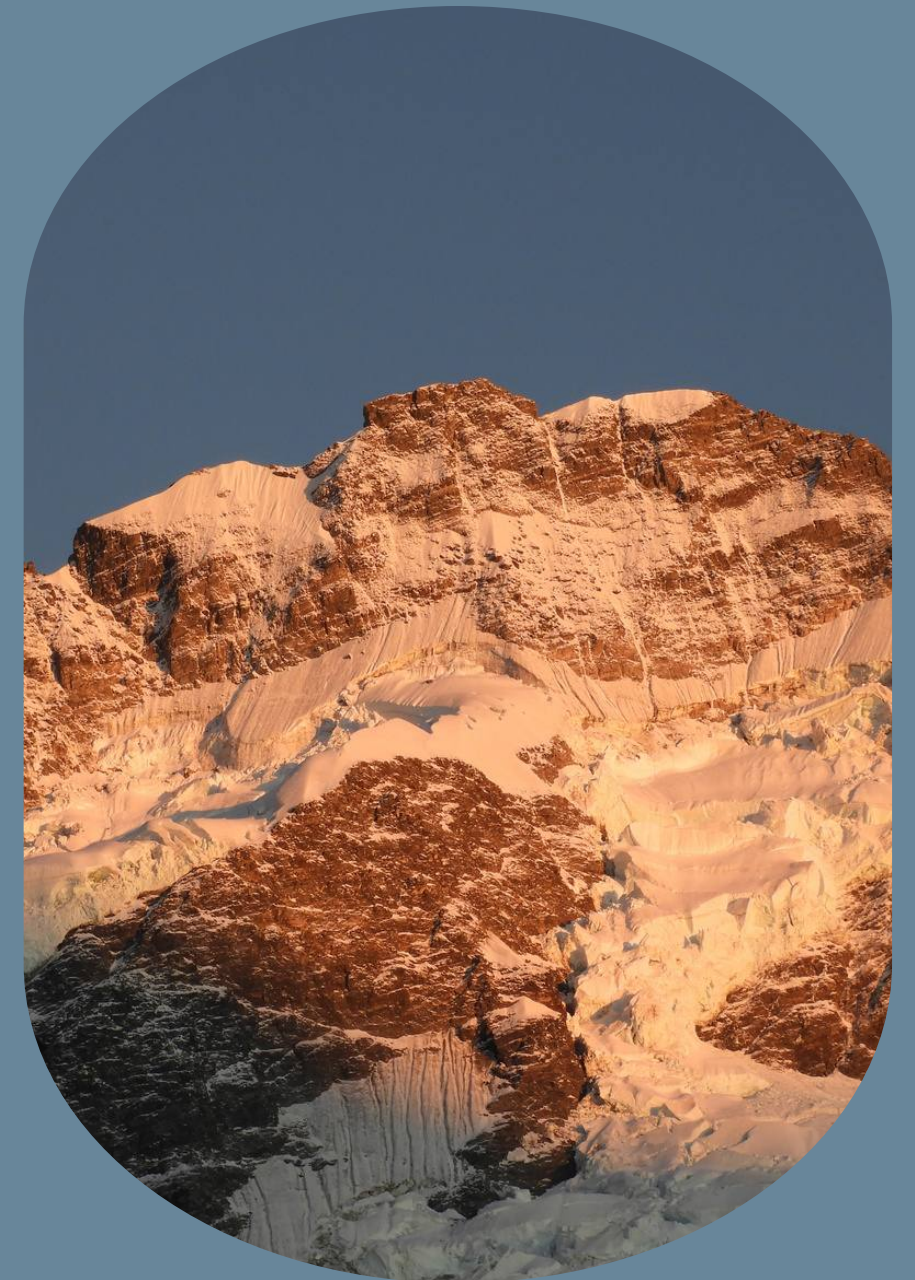
Programma

- woensdag 16/12
 - 09:00u ontbijt
 - 10:30u sneeuwschoenwandeltocht
 - 13:00u lunch ter plekke
 - 15:00u aankomst gîte
 - 19:00u avondmaal
 - 20:30u yin yoga (1u15)
- donderdag 17/12: Wellnessdag
 - Ontbijt, lunch en avondmaal op hetzelfde tijdstip maar we vervangen de yoga en workshop door een wellnessdag.
 - De avondsessie yoga gaat wel door.



Programma

- vrijdag 18/12
 - 09:00u ontbijt
 - 10:30u hatha yoga sessie (1u)
 - 12:30u lunch
 - 13:30u sneeuwschoenwandeltocht
 - 19:00u avondmaal
 - 20:30u closing session
- zaterdag 19/12
 - 09:00u uitgebreid ontbijt
 - 10:00 u laatste vertrek



Wandelingen

De wandelingen zijn toegankelijk voor **beginners** en vereisen geen eerdere ervaring met sneeuwschoenwandelen. Je beschikt wel over een goede basisconditie.

Er wordt gewandeld aan een rustig tempo waarbij voldoende pauzes worden voorzien. Waar mogelijk wordt het tempo en de duur aangepast aan het niveau en het comfort van de groep, zodat iedereen op een aangename manier kan deelnemen.

Om naar de start van de wandelingen te gaan, **carpoolen** we in groep.



Wie zijn wij?

Pauline: gecertificeerd yogadocent, ademcoach en psycholoog van opleiding. Oprichtster van De Wildernis Club waar we via beweging, ademhaling en natuur werken aan (veer)kracht. Pauline begeleidt jou naar meer rust, flexibiliteit en groei.



Jarne: Leerkracht lichamelijke opvoeding en gepassioneerd outdoorbegeleider met jarenlange ervaring. Hij neemt jullie mee de bergen in op een veilige en enthousiaste manier. Jarne is een geboren motivator die mensen graag uitdaagt om met vertrouwen hun grenzen te verleggen.

Samen zorgen we voor een onvergetelijke ervaring.

WINTERRETREAT ZATERDAG 12 T.E.M. 19 DECEMBER

DE WILDERNIS CLUB

Wie zijn wij?



Wat is niet inbegrepen?

- vervoer tot de locatie
- reisverzekering en/of annulatieverzekering
(individueel af te sluiten)



Prijs

- UITVERKOCHT: Enkel bed in duplex vijfpersoonskamer € 1.050
- Duo korting dubbel bed in duplex vijfpersoonskamer €999*
- Gedeelde tweepersoonskamer € 1.175 (je kan je als individu of als koppel inschrijven)

Per persoon, inclusief:

- verblijf in volpension
- begeleide sneeuwschoenwandelingen, yoga en workshops.

*Dubbel bed is exclusief voor duo's: kom je met een vriend(in), partner of familielid, vermeld dit bij jouw inschrijving en boek dan samen het bed.



Boek hier:

Er zijn nog maar enkele plekken beschikbaar!

Boek nu via deze form:

de inschrijving is pas voltooid na het invullen van deze google form + de overschrijving van een voorschot van €399.



Paklijst (indicatief)

- Kleding
 - water- en winddichte jas
 - water- en winddichte broek
 - downjacket / warme trui(en)
 - thermisch ondergoed
 - muts
 - warme handschoenen
 - sjaal/buff
 - synthetische/technische kledij (broek, t-shirt,...) voor buitensport. Géén jeans/katoen.
 - comfortabele kledij voor yoga
 - dagdagelijkse kledij
- Schoenen
 - Waterdichte wandelschoenen/ wandelschoenen vanaf B met stevig profiel
 - Pantoffels voor binnen
- Materiaal
 - dagrugzak
 - herbruikbare drinkfles/thermos van minstens 1l
 - zonnebril (minstens cat 3)
 - zonnecrème
 - lippenbalsem
 - eventuele wandelstokken
 - hoofdlamp
- Toiletartikelen
 - persoonlijke medicatie
 - toiletgerief
 - 1 sneldrooghanddoek voor buiten
- Documenten
 - geldige identiteitskaart
 - verzekeringsgegevens/reisbijstand

Sneeuwraketten en yogamatjes/bolsters worden voorzien door de organisator

Terms & conditions

Annulatie door deelnemer:

- >8 weken voor vertrek: Terugbetaling van het betaalde bedrag, min het voorschot van €399 euro p.p.
- Tussen 8-6 weken voor vertrek: 50% van het totaalbedrag blijft verschuldigd.
- Minder dan 6 weken voor vertrek: de volledige reissom blijft verschuldigd, tenzij de deelnemer een geschikte vervanger aanduidt die aan alle deelnamevoorwaarden voldoet en de eventuele wijzigingskosten worden gedragen.

Sluit eventueel een annulatieverzekering af om dit risico op te vangen.

Annulatie of wijziging door de organisatie:

De organisator stelt alles in het werk om de retreat volgens het aangekondigde programma te laten doorgaan. In uitzonderlijke omstandigheden kan de organisator echter genoodzaakt zijn de reis geheel te annuleren.

- ziekte, ongeval of onbeschikbaarheid wegens overmacht van een begeleider waarbij geen geschikte vervanging mogelijk is;
- het niet bereiken van het minimumaantal deelnemers;
- overmacht, waaronder onder meer natuurrampen, extreme weersomstandigheden, pandemieën, overheidsmaatregelen, stakingen, oorlog, politieke onrust of andere omstandigheden buiten de redelijke controle van de organisator

In dat geval worden alle reeds betaalde bedragen volledig terugbetaald. Er is geen recht op een bijkomende schadevergoeding.

Wanneer weersomstandigheden of andere veiligheidsredenen het onverantwoord maken om bepaalde activiteiten uit te voeren, behoudt de organisator zich het recht voor deze activiteiten aan te passen, te verplaatsen of te annuleren. Dergelijke wijzigingen geven geen recht op een terugbetaling, zolang de reis in hoofdzaak kan worden uitgevoerd

- **Respectvolle omgang:** Van iedere deelnemer wordt verwacht dat hij of zij zich respectvol gedraagt tegenover mededeelnemers, begeleiders, lokale partners, accommodaties en de omgeving.

De volledige terms & conditions vind je terug via <https://www.dewildernisclub.be/voorwaarden>. Deze dien je te ondertekenen voordat je kan deelnemen aan de retreat.

Nog vragen?

- Boek een online kennismakingsgesprek met me, en ik beantwoord al jouw vragen: [via deze link \(google chalender\)](#)
- Stuur mij gerust een e-mail via dewildernisclub@outlook.com



Welkom bij de wildernis club

WINTERRETREAT ZATERDAG 12 T.E.M. 19 DECEMBER 2026