

Le Nourrissat

letterlijke vertaling: “hij/zij die voedt”

Ontvang op Le Nourrissat jouw voeding voor brein, lijf en zintuigen



Rust, Ruimte, Reflectie, Redenatie, Rijkdom

Je stoeit met het heden en daarmee met de toekomst. Je hebt legio vragen en zoekt antwoorden. Wat de ene dag een oplossing lijkt, is de volgende dag weer een vraag. Herkenbaar?

In 5 dagen maak jij een reis waarin je steeds meer antwoorden krijgt en wordt dit misschien wel de reis van jouw leven. Aan de (figuurlijke) hand van de 5 R'en creëer je nieuwe inzichten, ontstaan andere manieren van denken, voelen en ervaren. Je speelt met perspectief en experimenteert in een breed speelveld van stilte en (inter)actie, ver weg van dagelijkse sleur en afleidingen. Volledig ontzorgd en in de watten gelegd ontstaat er ruimte in lijf en leden waar je zo naar verlangt.



5 “R” model

Jouw stappenplan als geheugensteun.
Beproefd en bewezen.



Louterende omgeving

In een ongerepte natuur vol flora en fauna werk jij aan jouw persoonlijke doelen.

PROGRAMMA

1

Wat kun je verwachten?

LOCATIE & DATA

2

Waar en wanneer?

RESULTATEN

3

Wat brengt het je?

Domaine Le Nourrissat

Le Nourrissat is een domein van 22 hectare in Savignac de Duras

Als je na een dag hard werken op Domaine Le Nourrissat met een kop thee of een glaasje wijn zit te mijmeren bij de ezels, luister je naar uilen, vossen, krekels, balkende ezels, legio vogels en een stromend beekje. Je kijkt naar herten, de natuurlijk dans van hanen rondom hun harem en de sterren bij heldere hemel en je voelt de rust die op je neerdaalt. Dat is de ambiance waarin je vertoeft.

In stilte of met elkaar reflecteer je op jouw dag en (be)schrijf of visualiseer je jouw gevoel, gedachten en ervaringen voor jouw persoonlijke manifest. Dat doe je buiten in de tuin op een eeuwenoud rotsblok of op het grote houten terras dat het zwembad omringt, onderwijl uitkijkend op rustgevend, glooiend landschap. Uiteraard kan dat ook binnen bij een knapperend haardvuur of aan de tafel in de woonkeuken. Het gastenverblijf is zeer ruim



waar je gemakkelijk je privacy kunt opzoeken. Daarna staat er een heerlijk diner voor je klaar, schuif je zorgeloos aan en laat je de ervaringen van de dag verder op je indalen. Moe maar voldaan duik je lekker je bed in op één van onze 3 comfortabele twee-persoons gastenkamers. In één van de twee badkamer kun je eventueel nog een heerlijk bad nemen.

“In deze oase van rust creëer je innerlijke rijkdom”

Jouw vraag, die we op voorhand samen hebben besproken, bepaalt onze aanpak. Voorbeelden hiervan zijn:

(Dreigende) burn-out, stressherstel, rouw- en verliesverwerking, verslaving aan presteren / loskomen van perfectie, levensfase dynamiek (‘alles hebben’ maar niet gelukkig zijn), levensloop vraagstukken, loopbaan vraagstukken, omgaan met life-events, (lichte) emotie regulatie problematiek.

We maken daarbij gebruik van meerdere methodieken die als kapstok dienen voor de 5 R'en. In alle methodieken zit een vertaling van de 5 R-en waarbij één R de boventoon voert. Voorbeelden van in te zetten interventies:

- Stiltewandeling (Rust)
- Wandelcoaching (Reflectie)
- Onderdelen uit CGT (Cognitieve gedragstherapie) (Redenatie)
- Onderdelen uit ACT (Acceptance & Commitment therapie) (Ruimte)
- (Confronterend) Coachen (Reflectie)
- Re-integratie en employability methodieken, loopbaanvraagstukken (Ruimte)
- Business consultancy (Reflectie)
- Spiegelen door middel van het gedrag van dieren (Rust)

1. Het programma

Maandag:

15.00 Transfer van vliegveld Bergerac naar Le Nourissat; Inchecken, verkennen terrein, vrij tijd
17.00 **1e sessie:** Kennismakingssessie (Wie ben je en wat is jouw motivatie om hier te zijn)
19.00 Diner
21.00 Sterren kijken, avondwandeling, kampvuur

Dinsdag:

08.30 Ontbijt
09.30 **2e sessie:** “Wat wil je achter je laten?”
11.00 Stilte wandeling met reflectievragen
13.00 Lunch
14.00 **3e sessie:** 4-G model; plenaire sessie
17.00 Uitdaging door de elementen aan de rand van het riviertje Le Nourissat: ademhaling, lijfelijke ervaring, meditatie, yoga.
19.00 Diner met individuele storytelling
22.30 Sterren kijken, avondwandeling, kampvuur

Woensdag:

08.30 Ontbijt
09.30 **4e sessie:** Individuele coaching / inspiratie opdracht
13.00 Lunch
14.00 **5e sessie** Inzicht, kunde en kunst (van inzicht naar actie)



17.00 Stiltewandeling met reflectievraag
19.00 Diner met wijnproeverij onder leiding van een vinoloog (alcohol & alcohol vrij)
22.30 Sterren kijken, avondwandeling, kampvuur

Donderdag:

08.30 Ontbijt
09.30 **6e sessie:** Internaliseren; plenaire sessie
13.00 Lunch
14.00 **7e sessie:** Het schrijven van jouw manifest
16.00 **8e sessie:** Presentatie; Plenaire sessie
19.00 Diner
22.30 Muziek & dans

Vrijdag

08.30. Ontbijt
09.30 **9e sessie:** Terugblik en boodschap voor thuis
11.00 Transfer naar vliegveld Bergerac, treinstation of auto

WENDY SCHRAM & RIKUS HUISKES

Het programma wordt begeleid door Wendy Schram en Rikus Huiskes en biedt een mooie balans tussen activiteit en rust.

Wendy werkt, ook vanuit Frankrijk, als arbeid-en organisatiepsycholoog en neuropsycholoog. Zij is doortastend, snel tot de kern, niet bang om het beestje bij de naam te noemen en is gericht op de praktische invulling in het dagelijkse leven.

Rikus is sales- communicatie- & managementtrainer en heeft in Nederland met zijn onderneming 5x op rij het predikaat “Beste opleider van Nederland” gewonnen. Hij zet graag meerdere perspectieven naast elkaar, stelt vragen en bekijkt zaken van onverwachte en originele kanten.



2. Locatie & data

Domaine Le Nourrissat
1049 Route du Nourissat
Savignac de Duras. Frankrijk

Oktober 2025

20-10-25 tot en met 24-10-25

November 2025

24-11-25 tot en met 28-11-25

December 2026

15-12-25 tot en met 19-12-25

Februari 2026

23-02-26 tot en met 27-02-26

Maart 2026

23-03-26 tot en met 27-03-26

Investing

Jouw investering voor deze 5 daagse workshop bedraagt € 1.995,00, inclusief overnachting in een gedeelde kamer met één andere cursist, alle maaltijden, drankjes, koffie, thee en alle benodigde leer- en oefenmaterialen.

Wanneer je een twee persoons kamer voor alleen gebruik wilt boeken bedraagt de investering € 2.995,00.

Het staat je ook vrij jouw eigen verblijf te organiseren (tentje, caravan, gite of hotel in de buurt). De investering bedraagt dan € 1.695,00

De investering is exclusief de retourvlucht Rotterdam-Bergerac. Uiteraard is het ook mogelijk om met auto of trein te reizen.

Transavia vliegt van Rotterdam naar Bergerac. Wij verzorgen de transfers van en naar het vliegveld. Ook wanneer je besluit om met de trein te komen worden jouw transfers geregeld.

3. Resultaten

'Wat is jouw
beste ontdekking?'
vroeg de mol.



'Dat wie ik ben, genoeg is,'
zei de jongen.

- Een 'gebruiksaanwijzing' (manifest) over jezelf, gemaakt door jezelf, als houvast voor jezelf
- Nieuwe vaardigheden om toe te passen in het dagelijkse leven, met als kapstok de 5 R'en
- Een realistisch punt op de horizon waarvoor het zaadje is geplant
- Innerlijke rust om dit uit te voeren

Inschrijven / Contact

Ga naar www.lenourrissat.nl/workshop/ om je in te schrijven.

Je kunt ons bereiken via E-mail info@lenourrissat.com of per telefoon op nummer Wendy: +31 6 46607133 en Rikus: +31 6 52355035. Beide nummers kunnen ook gebruikt worden voor Whatsapp.