

## Door wie word je begeleid?

Sophie Leyman  
Arts  
Psychotherapeut



Ton Bastiaans  
Psychotherapeut  
Berginstructeur



Wij geloven in een uitdagende, soms confronterende, maar steeds liefdevolle aanpak.  
We hebben aandacht zowel voor de groepsdynamiek als het individuele proces van elke deelnemer. Bij ons kan je tijdens je verblijf steeds terecht.  
We willen vooral dat het een onvergetelijke ervaring blijft voor iedereen.  
Meer info ook op [www.securae.be](http://www.securae.be)

### Waardevol Leven



### Bella Tola Expeditie

een fysieke uitdaging waarmee je krachtiger in het leven komt te staan.

### Ervaringsgerichte Coaching

Zit je met belangrijke levensvragen en wil je leren handelen in overeenstemming met je waarden zonder je te laten controleren door negatieve gevoelens of gedachten?

Wil je groeien in je gewaarszijn?

Heb je zin om met anderen zowel meditatief als sportief een avontuur te beleven?

Ga dan de **Bella Tola Expeditie** aan:  
van 5 tot en met 12 augustus 2021  
in een ontspannen en gemoedelijke sfeer,  
leer je jezelf beter kennen en geef je vorm aan JOUW leven,  
begeleid door twee professionele psychotherapeuten.

### Heb je interesse?

Reageer dan op dit bericht of schrijf je in  
[via mail naar: sophie.m.leyman@gmail.com](mailto:sophie.m.leyman@gmail.com)  
Wij nemen spoedig contact op met jou.

## Praktisch voor het vertrek

- Bijkomende informatie alsook inschrijving kunnen gebeuren via mail naar [sophie.m.leyman@gmail.com](mailto:sophie.m.leyman@gmail.com)
- Er vindt op korte termijn een intake gesprek plaats om te peilen naar jouw leerdoelen en je verwachtingen
- Je krijgt een inschrijvingsformulier dat je voor 10 juli terug bezorgt. Daarop kan je ook je dieetvoorkeur aangeven.
- We vragen je om ten laatste voor 10 juli de deelnemersprijs die 890 euro bedraagt per persoon te storten op het rekeningnummer dat je nog zal ontvangen. Dit bedraagt jouw deelname en verblijfskosten (logies en maaltijden).
- Je zorgt zelf voor heen- en terugreis. De kosten hiervoor zijn voor jou. Je kan er zowel met de wagen, bus, trein of vliegtuig geraken. Je krijgt hierover bij inschrijving meer details
- Indien het programma niet doorgaat om wille van te weinig deelnemers of door de coronapandemie, krijg je het volledige inschrijvingsgeld terug.

## Praktisch ter plaatse

- We verblijven in St. Luc, Val d'Anniviers (Wallis, Zwitserland)
- We kunnen je niet garanderen dat je alleen op een kamer slaapt. Mogelijks deel je je kamer met een andere deelnemer.
- Je hebt je eigen bergkledij: goede bergschoenen, waterdichte regenjas en regenbroek, rugzak (minimum 50 L), drinkbus, handschoenen, muts, frontale zaklamp, warme kledij, zonnebril, zonnecrème, notaboekje en schrijfgerij.
- We houden ons altijd aan de locale geldende coronamaatregelen. Hierover zullen we jullie nog een briefing geven kort voor vertrek.