



## Informatieve Brief – B-oké in de Sneeuw Vrouwenreis 2025:

### Opladen in de sneeuw

**Zondag 16 maart tot zaterdag 22 maart 2025**

Lieve sneeuwliehebster! 

Ben je toe aan een wintersportvakantie met gelijkgestemde vrouwen waarin gezondheid, ontspanning, gezonde (plantaardige) voeding en zelfzorg centraal staan? Welkom bij *B-oké in de Sneeuw*, een vrouwenreis waarin rust, ruimte en ontspanning voorop staan. Geen drukte, geen verplichtingen, maar juist de kans om op te laden, te genieten van de natuur, en aandacht te besteden aan jezelf. Dit is jouw week, en jij bepaalt hoe je hem invult!

Of je nu zin hebt om met de groep op pad te gaan, of liever alleen de stilte van de bergen opzoekt – alles mag. Geniet van een lunch op de piste, een goed gesprek, een wellness-moment of een heerlijke wandeling in de sneeuw. Het is jouw vakantie!

#### **Wat maakt deze reis anders?**

Deze reis is voor vrouwen die bewust bezig zijn met hun gezondheid en ontspanning. Bij *B-oké* draait alles om gezondheid, ontspanning en gezonde (plantaardige) voeding en we laten zien dat het prima samen gaat met een wintersport! We verblijven in een prachtig skigebied in *La Rosière*, waar je niet wordt overladen met drukte, maar juist rustige en ruime pistes vindt. Elke dag beginnen we met een ontspanningsoefening om in balans en opgeladen aan de dag te starten.

Daarnaast hoef je nergens aan te denken: iedere ochtend en avond worden gezonde, voedzame en liefdevolle maaltijden voor je verzorgd. Zo heb je altijd voldoende energie om actief bezig te zijn en tegelijkertijd onbezorgd te ontspannen zonder over het eten na te denken. Elke avond wordt het eten afgesloten met een reflectiemoment met een prikkelende vraag – een mooie uitnodiging tot dieper contact en gesprekken.

#### **Programma**

##### **Zondag – Aankomst dag**

- Het appartement is de hele dag beschikbaar, dus je kunt aankomen wanneer het jou uitkomt. Verken de omgeving, de pistes, of ontspan in de wellness.
- **17.00 uur:** Welkomstborrel in het appartement.
- **19.00 uur:** Een heerlijk welkomstdiner waarmee we de week officieel beginnen.

##### **Maandag t/m Vrijdag – Gezondheid en skiplezier**

- **08.00 uur:** Ontspanningsoefening (ademhaling, stretchen of meditatie).
- **09.00 uur:** Gezond ontbijt.
- Daarna is de dag aan jou: skiën, ontspannen in de wellness, of genieten van de natuur. Afhankelijk van niveaus en behoeften kunnen we altijd gezamenlijke activiteiten organiseren.
- **Lunch:** We spreken af om samen te lunchen, of je kunt een lokaal tentje ontdekken.



- **19.00 uur:** Een voedzame avondmaaltijd, afgesloten met een reflectievraag om mooie gesprekken op gang te brengen.
- **Avondprogramma:** Ontspan met een boek voor de open haard, duik nog even de sauna in, maak een frisse avondwandeling, of neem de bus naar het centrum.

### Vrijdag – Laatste avond

Vrijdagavond sluiten we de week feestelijk af met een gezamenlijk diner in een lokaal restaurant (kosten voor eigen rekening).

### Zaterdag – Afscheidsdag

Zaterdagochtend worden we om **10.00 uur** verwacht het appartement te verlaten. We beginnen de dag met een ontspanningsoefening en ontbijt, waarna we het appartement netjes achterlaten en afscheid nemen van een ontspannen en bijzondere week.

### Locatie

We verblijven in een luxe appartement in *La Rosière*, met goede busverbindingen naar het centrum. Het appartement beschikt over twee-persoonskamers en een privé sauna. Daarnaast heb je gratis toegang tot de wellness nabij. Dit is de ideale plek om te ontspannen en jezelf op te laden na een dag op de piste.

*Hier alvast een foto en plattegrond voor de impressie:*



### La Rosière

Hier zijn een paar leuke weetjes over La Rosière:

1. **Skiën naar Italië:** La Rosière is een van de weinige skigebieden in Frankrijk waar je de grens kunt oversteken en in Italië kunt skiën. De verbinding met het Italiaanse La Thuile geeft je toegang tot twee landen op één dag!
2. **Veel zonuren:** La Rosière staat bekend als een van de zonnigste skigebieden in de Franse Alpen, waardoor je vaak kunt genieten van stralende dagen op de piste.
3. **Sneeuwzekerheid:** Dankzij de hoge ligging (tot wel 2800 meter) is het skigebied erg sneeuwzeker, met goede condities van december tot april.
4. **Geschiedenis:** La Rosière is oorspronkelijk een oud bergdorpje dat in de jaren 1960 werd omgetoverd tot een skiresort, maar het heeft nog steeds zijn authentieke, traditionele charme behouden.
5. **Off-piste paradijs:** Voor de avonturiers is La Rosière een geweldig gebied om off-piste te gaan, met uitdagende afdalingen en fantastische freeride-mogelijkheden.



## **Kosten**

De kosten voor deze bijzondere vrouwenreis bedragen **€1189**.

Dit is inclusief:

- 6 overnachtingen in een luxe appartement met twee-persoonskamers en privé-sauna
- Toegang tot de wellness.
- 6 x energiek ontbijt.
- 5 x voedzaam, liefdevol bereid avondeten.
- Dagelijkse ontspanningsoefeningen.
- Reflectiemomenten en mooie gesprekken.

## **Niet inbegrepen**

Er is bewust gekozen om de skipas niet standaard bij de prijs in te rekenen, zodat je zelf kunt bepalen hoeveel je wilt skiën. Wel kun je gebruik maken van voordelige tarieven via *Sneeuwfun*:

- Skipas: €277 voor de hele week.
- Skimateriaal: €79-159 per week.



## **Verder niet inbegrepen:**

- Toeslag voor privé kamer: €300.
- Eventuele skilessen.
- Vervoer.
- Extra activiteiten zoals massages.
- Kosten voor uit eten.

## **Vervoer**

Vervoer is niet inbegrepen, maar ik help je graag met het regelen ervan. Hier zijn enkele opties:

- **Carpoolen**
- **Vliegen naar Genève:** Vliegtickets vanaf **€90**. Vanaf Genève kunnen we samen een taxi of bus organiseren om naar La Rosière te reizen
- **BlaBlaCar naar Epinal:** Voor een enkele reis zijn er tickets beschikbaar vanaf **€40**.

We denken graag mee om jouw reis zo comfortabel mogelijk te maken!  

## **Ervaringen van vorige jaren:**

*"Een heerlijke en gezellige week!"*

*"Want hier mag alles en niets moet!"*

*"Even alles loslaten en alleen maar genieten!"*

*"Pause, relax, reflect, recharge."*

*"Een heerlijke afwisseling tussen inspanning en ontspanning."*



"Alles wat ik nodig had."

"Een hele fijne en gezellige week in de sneeuw."

"Life begins at the end of your comfort zone."

"Het was mijn eerste wintersportvakantie ooit, deze had ik mij niet fijner voor kunnen stellen".

"Lekkere sfeer, gezellige mensen, een al top week!"

Krijg je al zin in deze week? Bekijk dan even onze **aftermovie** van 2024 in Prapoutel voor de voorpret! 🎬

<https://youtu.be/Z9BtopmnDWQ?feature=shared>

### ☀️ **Gun jezelf een oplaadmoment in de sneeuw**

Deze bijzondere wintersportvakantie biedt een perfecte combinatie van gezonde voeding, ontspanning en verbinding. Het is de ideale gelegenheid om op te laden, goed voor je lichaam en geest te zorgen in de bergen en samen met gelijkgestemde vrouwen.

Wil je deze unieke ervaring niet missen? Schrijf je snel in via het formulier hieronder en verzeker jezelf van een plek!

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScEGpGRJhiFz0duE5MLq9IxaAXtny8QBcXQxNq4tj6Xz2JdtA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScEGpGRJhiFz0duE5MLq9IxaAXtny8QBcXQxNq4tj6Xz2JdtA/viewform?usp=sf_link)

Ik kijk er enorm naar uit om met jou samen een heerlijke ontspannen week in de sneeuw te ervaren.

Met warme groet,

**Boke Dekker**

Organisator van B-oké in de Sneeuw