



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

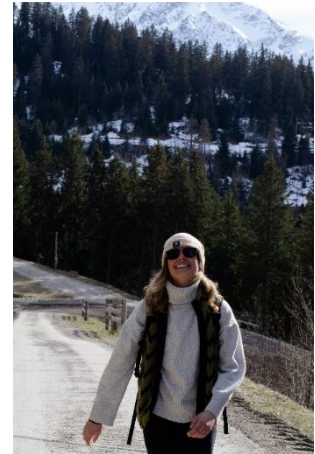
### Opladen in de sneeuw

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

Lieve sneeuwliefhebster! 🏂

Wat leuk dat je interesse hebt in de **B-oké week in de sneeuw!**

**Mijn naam is Boke**, en drie jaar geleden ontdekte ik zelf hoe krachtig het is om wintersport te combineren met tijd voor jezelf. Ik combineerde snowboarden met yoga, meditatie en gezonde maaltijden. Voor het eerst ervaarde ik wintersport op mijn eigen tempo, zonder haast – en dat gaf me zo'n gevoel van rust en energie, dat ik wist: dit wil ik delen met anderen. In 2025 gaan we alweer voor de derde keer!



*B-oké opladen in de Sneeuw*, is een **skiweek** naar **La Rosière, Frankrijk**, speciaal voor **vrouwen**, waarin **rust, ruimte, ontspanning** en **gezonde voeding** voorop staan. Geen drukte, geen verplichtingen, maar juist de kans om op te laden en aandacht te besteden aan jezelf. **Dit is jouw week, en jij bepaalt hoe je hem invult!**

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

Wat maakt deze skireis anders?

- Iedere **ochtend starten** we met een **B-oké ontspanningsessie** (in de vorm van een meditatie, ontspanningsoefening of stretches).
- **Dagelijks** wordt er voor een **gezond, voedzaam, plantaardig** en **liefdevol ontbijt** en **dinner** gezorgd. 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
- Je hebt je **eigen kamer** in een **luxe appartement** met **privé sauna**.
- Toegang tot het **zwembad en spa** nabij.



*Impressie foto van een ontbijt met bananenpannekoekjes en een dinee met een voedzame vegancurry en als toetje een heerlijke chocolade-oreotaart!*

 **Programma zondag 16 maart t/m zaterdag 22 maart**

#### **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.

#### **Maandag t/m Vrijdag – Sneeuwplezier**

- **08.00 uur:** B-oké ontspan sessie.
- **09.00 uur:** Energiek ontbijtje
- 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, met ruimte voor een reflectievraag
- **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.



## **Het appartement**

Het appartement heeft ruimte voor 16 personen. Wij verblijven er met maximaal 8 personen zodat jij je eigen slaapkamer hebt. Het appartement heeft een sfeervolle openhaard en diverse knusse hoekjes om je lekker terug te trekken. Bovendien kan je genieten van de privé sauna.

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



## **Kosten**

De kosten voor deze reis bedragen **€1189**.

Dit is inclusief:

- 6 overnachtingen
- 6 x energiek ontbijt
- 5 x voedzaam, liefdevol bereid avondeten
- Dagelijkse ontspansessies
- Reflectiemomenten
- Toegang tot het zwembad en wellness

## **Niet inbegrepen**

- **Skipas, materiaal en les**



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.
- Ski- en snowboardmateriaal: €79-159 per week.

## **Vervoer**

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

- **Carpoolen**
- **Vliegen naar Genève en bus naar La Rosière**
- **Trein en bus**

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



 **Ervaringen van vorige jaren:**

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

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


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

*"Alles wat ik nodig had."*

*"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**

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