



**OUTWARD BOUND
BELGIUM™**

Een 4-daagse staptocht op avontuurlijk terrein in de Maasvallei met een groep van 8 tochtgenoten (jongeren 18-25 jaar), die al eerder een groeicursus volgden. Samen wandelend onderweg, in het midden van de natuur.

FOLLOW UP TOCHT SALTARE

Opvolg 4-daagse na een eerder 'gelopen' groeicursus

Maasvallei | 9 - 12 mei 2024

-> Inschrijven vóór 14 april '24 (einde van de paasvakantie)

met een mailtje naar: ella@eetstudio.be of saskia.nauwelaerts@outwardbound.be



WAT?

Deze 4 dagen bieden je de kans om bewust terug tijd te maken voor het traject dat je loopt. Omdat wandelen werkt. Geen grot, rotsen of touwenparcours deze keer, wel samen stappen van bivak tot bivak in de natuur in onze Belgische Ardennen. Op een eenvoudige manier, maar even krachtig open staan voor ervaringen die raken. Dieper groeien in vruchtbare grond om met vernieuwde energie je traject verder te zetten.

VOOR WIE?

De tocht is bedoeld voor 8 jongeren/jongvolwassenen (18-25 jaar) met een moeilijke band met eten, die de voorbije jaren al mee zijn geweest op één van de Saltare groeicursussen.

Daarnaast is het belangrijk dat

- je bereid bent om in groep een context te creëren om met jouw proces aan de slag te gaan en dat van anderen mee te ondersteunen
- je een goede basisconditie hebt waarmee je comfortabel zo'n 10 à 14 km per dag kan stappen op avontuurlijk terrein
- en je een rugzak van +/- 14 kg kan dragen met eigen tent, kampeermateriaal, eten en kookgerief (of 1/5de van je lichaamsgewicht)
- je eetpatroon toelaat om deze tocht veilig en in goede conditie te maken en je bereid bent je aan je eetschema te houden.

PRAKTISCH

WAAR

In de Maasvallei tussen Namen en Dinant, waar we op verschillende plekken bivakkeren.

WANNEER

Donderdag 9 mei '24 om 11u - zondag 12 mei '24 om 16u (Hemelvaart weekend)

KOSTPRIJS

450€ - 350€ - 250€ | Omdat het financiële geen struikelblok mag zijn, gebeurt de betaling volgens financiële mogelijkheden.

Hierin zijn alle verblijfskosten, activiteiten, begeleiding, verzekering, maaltijden, gezamenlijk infomoment vooraf inbegrepen.

° Het intakegesprek vooraf is apart: gesprekstarief 60€/u

INSCHRIJVEN?

mail naar: ella@eetstudio.be of saskia.nauwelaerts@outwardbound.be

Aan de inschrijving gaat een persoonlijk intakegesprek vooraf en de gezamenlijk infomoment zodat we voorbereid aan de tocht beginnen.

Je inschrijving is pas definitief na de bevestiging n.a.v. het intakegesprek en de storting van het voorschot van 200€.