



Petit Repos

Een zachte pauze voor wie verlangt naar rust, veerkracht en herbronning.

Visietekst februari 2026

Petit Repos. Voor wie het tempo wil vertragen, ademruimte zoekt en zich opnieuw wil herinneren wie hij of zij in wezen is.

In een wereld die steeds luider wordt en almaar sneller beweegt, raken we gemakkelijk vervreemd van onze kern. Prikkel stapelen zich op, verwachtingen wegen zwaar en het leven lijkt zich af te spelen in een voortdurende haast. Gaandeweg vergeten we dat ware rijkdom niet te vinden is in bezit, status of prestatie, maar in *aanwezigheid, verbondenheid en betekenis*.

Petit Repos nodigt uit tot vertraging. Tot thuiskomen.

We vertrekken vanuit het besef dat lichaam en geest één geheel vormen, onlosmakelijk met elkaar verbonden. Wat zich in het lichaam toont, weerklinkt in de geest. Wat in de geest leeft, vindt zijn weg naar het lichaam. Gezondheid is geen optelsom van losse onderdelen, maar een levend samenspel van het fysieke, mentale, emotionele en spirituele.

In een bedding van rust, zorg en zachtheid ontstaat ruimte om te luisteren naar het innerlijke, als bron van zingeving. We staan stil bij wat zich hier en nu aandient: gedachten en gevoelens, maar ook herinneringen, intuïtie en lichamelijke gewaarwordingen. Via verstillende momenten en verbindende activiteiten keren we terug naar de bron — naar dat stille weten onder de lagen van doen en moeten.

Deze dagen delen we met anderen, als tijdelijke reisgenoten. In een kleinschalige groepssetting ontstaan authentieke ontmoetingen. In het samenzijn groeit herkenning: ik sta niet alleen in mijn vragen, mijn twijfels, mijn zoeken. Soms houdt de ander ons een spiegel voor. Hoewel velen van ons gebukt gaan onder belastende levensomstandigheden, is er bij Petit Repos bewust aandacht voor de levenskracht die in ieder aanwezig is. We geven ruimte aan wat zwaar is, maar richten ons vooral op de kwaliteiten en verlangens die naar buiten willen komen.

Juist door moeilijke periodes heen groeien we in bewustzijn. We ontmoeten onze kwetsbaarheid en schaduwkanten — dat kan schuren. Maar precies daar, aan de rand van onze comfortzone, ligt de kiem van groei en transformatie.

Zoals het boeddhisme ons herinnert:

“In de modder bloeit de mooiste lotus.”

Petit Repos is er voor iedereen, ongeacht afkomst, opleiding, kleur, gender, leeftijd of vorm van kwetsbaarheid. Iedereen kent momenten waarop het leven minder vanzelfsprekend voelt. Vanuit een holistische visie op lichaam en ziel zoeken we, via verbindende, creatieve en inspirerende activiteiten — en via gesprek én stilte — naar helderheid en hernieuwde energie.

Petit Repos biedt geen pasklare antwoorden, maar schept een ruimte waarin werkelijk geluisterd wordt: naar jezelf, naar je lichaam, naar wat in jou wil ontstaan.