

# Yoga og vandreture i de franske alper

Har du lyst til en uges frisk luft i de franske alper med vandreture, yogaseancer, temaaftener, god mad, jacuzzi og wellnessområde på dit hotel, hyggeligt samvær i en afslappet atmosfære...

**Så skal du måske med os til Montgenevre fra den 3. til den 8. juli 2021.**

Vi vil lave den skønneste ferie for at fejre sommerens komme som startskud til en genvunden frihed til rejser, selvforkælelse og oplevelser.

Skulle Covid-regler og risici spærre ben for os tilbagebetales det fulde beløb.

Hvis du kan lide at vandre, har lyst til at starte dagen med at blive guidet igennem skønne yogaseancer af Susannes rolige, motiverende stemme- eller til en søvndyssende godnat-seance og ellers bare har lyst til frisk luft, skøn natur og en masse plads, ro og hygge, så passer den her tur til dig.

Montgenevre ligger i de solrige sydfranske alper på grænsen til Italien. Området er spækket med skønne dale, hver med deres særpræg.

Charlotte som er bjergfører og som har boet i området de sidste 25 år, har sammensat

et spændende, smukt og varieret program af yndlings gåture til bjergtoppe, søer, gletcherdale med sætere i blomsterflor, floder, vandfald og vilde dyr.

Der vil være en kortere og længere udgave af programmet således at hver deltagers niveau og dagsform kan tilgodeses.

## Hotel Anova

Er et lækkert og hyggeligt hotel med karakter og en unik atmosfære. Alle værelser er forskellige og atypisk indrettede.

I hotellets spa område er der jacuzzi, en lille pool, sauna og tyrkisk bad og det er muligt at booke massage.

Maden som serveres enten i restauranten eller på hotellets store sydvendte terrasse, er original og autentisk, lokale smage og italienske dufte supplerer hinanden perfekt.

Prisen for turen er

**8.125** kr

+ transport, med plads til 10-16 deltagere.



# Yoga og vandreture i de franske alper

## Prisen inkluderer

- 5 nætters indkvartering paa skønt hotel med halvpension
- Medbragt frokost på bjerget
- Guidede vandreture 4 hele dage og en halv dag
- Daglige yoga-seancer morgen og aften og/eller i det fri
- 2 temaaftener i løbet af ugen
- En temaaften om velvære. En anden om hvordan vi sammensætter et effektivt hus-apotek til de mest almindelige/hyppigt forekommende dårligdomme og uheld, med homøopati, essentielle olier, friske og tørrede planter...
- Hvordan får man det hele til at gå op i en højere helhed. Hvordan afbalancerer hver enkelt af os vores hverdag så vi får plads til den sundhed og velvære vi har det godt med? Uden at være presset af at skulle tabe 5 kg, løbe en halvmarathon eller en Ironman, være super smidige, kunne løfte 70 kg i dødvægt, sørge for at familien spiser sundt, masser af grønt, ingen fedt og sukker - eller hvad?? Samtidig med at vi skal præstere på jobbet, være perfekte forældre og have et godt socialt netværk.

Vi snakker om cardio-træning, hastighed vs udholdenhed, styrketræning, hurtige og langsomme fibre, meditation, yoga, pilates, udendørs/indendørs træning, østlig vs vestlig måde at se på sundhed.

- Er du fuldstændig ligeglad med de temaer og vil du hellere drikke kølig hvidvin på terrassen er du naturligvis velkommen til det. Vi kan også holde tema-aftenerne på terrassen med kølig hvidvin i glasset!
- Transport på stedet
- Adgang til hotellets wellness område

## Prisen inkluderer ikke

- Transport til og fra Montgenevre (Samlet taxa-transfer kan arrangeres. Torino lufthavn er nærmeste lufthavn). Som indikation, koster transport mellem 225 kr og 335 kr hver vej ved grupperet transfer fra Torino.
- Drikkevarer og andre personlige udgifter
- Eventuel personlig forsikring/rejseforsikring



# Yoga og vandreture i de franske alper

## **Susanne Hedberg** **Yogalærer, Healer og meget mere**

Susanne Hedberg bor i Aalborg - har i ca. tyve år arbejdet med yoga, healing, kroppsafbalancering, hypnose og mindfulness.

Susanne er uddannet yogalærer hos ART- Yoga i Svendborg og har efterfølgende udvidet sine kompetencer ved et længere yogaophold i Indien, hvorfra yogaen jo stammer fra og har udbredt sig til det meste af verden.

Susanne har altid interesseret sig for det spirituelle med øje for personlig udvikling og har dermed tilegnet sig en vifte af kompetencer. Yogaen bliver i dag kombineret med healing og som deltager får du hurtigt en fornemmelse af, hvordan nervesystemet falder til ro. Grunden til at Susanne bruger healing i yogaen er, at du som deltager hurtigere kommer dybere i kroppen, lettere kan give slip på ubalancer såvel fysisk som psykisk og blive mere bevidst og nærværende i din hverdag, og mærke harmoni.

Derfor er Life Care Studios mission at vedligeholde og forbedre kvinder og mænds fysiske og psykiske velvære gennem yoga, meditation og andre alternative discipliner.

## **Charlotte Markus** **Shiatsu terapeut, Skiinstruktør og International bjergfører**

Charlotte bor sammen med mand og to voksne stedsønner i Briançon i de sydfranske alper og lever af skiløb om vinteren og af trekking i alperne om sommeren.

Hun har 25 års erfaring med organisation af adventure ferier, trekking ophold, randonné ture, teambuilding, skiundervisning, skisafarier etc. og blev i 2009 uddannet som shiatsu terapeut efter 4 års studie ved Ecole Esprit du Tao.

At være nysgerrig og at lytte til og følge sin intuition er en af grundstenene i Charlottes livs-filosofi. Sammen med tillid og respekt. Til og overfor andre, men endnu mere til sig selv og til tilværelsen. Vi skal tro på det gode, behandle andre og naturen med respekt og hver dag arbejde på at få mere af det gode ind i samfundet og i vores eget liv.

Ideen med vandre-yoga retreat'en er at blande forskellige af de bedste ingredienser til velvære i en cocktail som deltagerne kan mixe på hver deres måde for at få nye vinkler og forhåbentlig en masse ny glæde ind i deres liv lige nu.



# Yoga og vandreture i de franske alper

"Jeg glæder mig helt vildt til at opleve en skøn uge, udveksle erfaringer med I som kommer og til at dele de skønne bjerge heromkring med alle jer som jeg ved vil være lige så vilde med dem som jeg er. På forhåbentlig snart gensyn."

Vi håber meget at turen kan gennemføres. Skulle Covid-regler spærre ben for os tilbagebetales det fulde beløb.

## Alt dette kan du glæde dig til på ferien

- Smukke udfordrende vandreture, frisk luft, storslået natur og energi til alle sanser
- Velvære helt ind i kroppen med Susannes fantastiske yoga
- Engagerede, eksperimenterede coaches som glæder sig til at dele ugen med dig
- Skønt hotel med udsigt til bjergene
- Sund, frisk og lækker mad
- Godt selskab, masser af hygge og tid til at nyde hotellet og omgivelserne
- Inspirerende aftenforedrag
- Fransk sommer og bjerge spækket med sommerblomster

## Praktiske oplysninger angående transport

Det er muligt at flyve til Torino (1 time og 20 minutters transfer), Milano (2 timer 45 minutters transfer), Lyon (2 timer 45 minutters transfer) Geneve (3 timers transfer, men transfer fra Geneve er meget dyr).

Det smarteste er at finde en flybillet til Torino, herfra kan vi arrangere samlet taxatransfer. Det er også muligt at køre i bil til Montgenevre. Vi bistår gerne med hjælp til at finde den mest praktiske og billigste flybillet.

## Yderligere information og tilmelding Er du interesseret så kontakt

### Charlotte på:

charlotte@shiatsuklinikken.dk  
eller på telefon +33662137475

### Eller Susanne på:

info@lifecarestudio.dk  
eller på telefon 40768240.

Først til mølle princip, 10-16 deltagere.

