

# COWORKING SYDFRANKRIKE



Res själv eller i sällskap  
**UPPLEVELSER &  
GEMENSKAP**

Njut med alla sinnen  
**SMAKER,  
DOFTER, VYER...**

Arbeta fokuserar  
**FULLT  
FOKUS**

# LA CHARTREUSE

## EN PLATS ATT FOKUSERA PÅ

Under resan bor du på "La Chartreuse". Ett Chartreuse kan enklast beskrivas som en fransk herrgård eller som ett lite mindre Chateau.

Huset ligger i Drudas, inbäddad i det vackra sydfranska landskapet. Detta landskap brukar beskrivas som Frankrikes Toscana och kännetecknas av vidsträckta solrosfält, vingårdar, böljande kullar med medeltida små byar och slott

Här är det nära till stillhet och friluftaktiviteter. Perfekt för att kunna arbeta ostört.

Rummen är möblerade med antika franska möbler, bekväma soffor och fina antikviteter och konsthantverk.

## VÄXLA MELLAN FOKUSERAT ARBETE OCH EFFEKTIV ÅTERHÄMTNING



# TRÄDGÅRDEN

## HÄR FINNS MÅNGA OLIKA "RUM"

I anslutning till huset finns en trädgård som består av många olika rum. I centrum ligger en stor saltvattenpool med solstolar. Saltvatten ger ett kristallklart rent vatten som är skonsamt mot hud, ögon och miljö.

I trädgården finns en rosengång, en pergola, ett charmigt växthus, en olivlund. En skön miljö för att läsa en god bok eller ta en liten tupplur. Du hittar platser för såväl stillhet som samvaro. Här är det dina behov som styr!

Det finns även en mysig grusad innergård med en loungesoffa under tak där du med fördel kan sätta dig och ta något gott att dricka. Kaffe och te finns alltid tillgängligt. Det finns också en vinkyl där du kan köpa kylda drycker närhelst du önskar.

## NJUT AV FANTASTISK UTSIKT OCH AV INSPIRERANDE MILJÖER



# VÅRA RUM ÄR KOMFORTABLA OCH HAR ALLA SIN EGEN STIL

## SOVRUM FÖR VILA

Sovrummen på "La Chartreuse" är alla unika och har egna badrum. Bo själv eller tillsammans med någon du reser tillsammans med.

Sängarna är komfortabla och många är dom som sagt att de aldrig sovit så gott som här.

Du hittar det mesta du behöver som handduk, badrock och hårtork.

SÖMNERN ÄR EN  
VIKTIG DEL AV VÅR  
ÅTERHÄMTNING.





# SPA & RELAX

## EN PLATS ATT KOPPLA AV PÅ

La Chartreuse rymmer också ett litet spa med relaxavdelning. Här hittar du en härlig jacuzzi, dusch och bastu!



UNDER VECKAN FINNS GOTT OM  
MÖJLIGHET ATT TILLBRINGA TID  
I HUSETS SPA



# DET FRANSKA LANTKÖKET

I hjärtat av huset hittar vi ett genuint franskt lantkök med klassisk gasspis och stor öppen spis. Här finns möjlighet till matinspiration och trevlig samvaro. Här hålls också resans Matlagnings Workshop för "Hjärnhälsa"

**I HJÄRTAT AV HUSET  
HITTAR VI ETT GENUINT  
FRANSKT LANTKÖK**



# MAT-NÄRING-GEMENSKAP

## DEN SKA VARA GOD, NÄRINGSRIK OCH GÄRNA VACKER

Vår matfilosofi är enkel, vi lagar mat som vi älskar och som älskar oss tillbaka. Det vill säga god och hälsosam mat lagad från grunden av bra råvaror med fint näringsinnehåll.

Vi utgår från den hälsosamma medelhavsmaten och plockar det godaste och det mest näringsrika från de olika medelhavs-köken.

Det finns också möjlighet att köpa vin och annan dryck under resan för dom som önskar det.

MÅLTIDERNAS AVNJUTER VI I LUGN OCH RO TILLSAMMANS. VI TROR ATT DU, PRECIS SOM VI UPPSKATTAR ÖPPENHJÄRTLIGA SAMTAL OCH SKRATT RUNT MATBORDET.



# UTFLYKTER

## LOKAL MARKNAD & VINPROVNING

Du har möjlighet att till extra kostnad välja till utflykter. Den ena går till en mysig marknad för att få en inblick i det lokala livet och de närproducerade matvarorna. Här har du möjlighet att inhandla lokala ostar och andra delikatesser. Frankrike är även känt för att ha den allra högsta kvalitén på olivolja. Det går sedan bra att märka och förvara varor som kräver kyl fram till hemresan.

Kanske är du sugen på ett besök på en vingård? Du kan till extra kostnad välja till en utflykt till en lokal vingård där du kan delta i vinprovning. Här har du också möjlighet att köpa med dig vin att ta med hem.

## VI BOTANISERAR BLAND LOKALA PRODUKTER





# SLOTTSMIDDAG

RESTAURANG OMNÄMND I GUIDE MICHELIN

## "LE VERDURIER"

En av kvällarna äter vi en fantastisk slottsmiddag på restaurangen "Le Verdurier" som ligger på slottet i Drudas med nära promenadavstånd från "la Chartreuse"

Kocken Gabriele Ferri utgår från säsongens råvaror. Stort fokus ligger på grönsaker, smakfullt tillagade och vackert för ögat.

Till middagen ingår även vin noga utvalda för att passa till menyn.

LITE EXTRA GULDKANT...





# COWORKING VISTELSE

## DETTA INGÅR UNDER VISTELSEN

- 5 natters boende på "La Chartreuse"
- Frukost, lunch och middag
- Kaffe och te
- Tillgång till La Chartreuse med trädgård
- Spa & wellness
- Morgonmeditation/selfcompassion för dem som önskar
- Matlagnings Workshop för Hjärnhälsa
- Slottsmiddag med utvalda viner

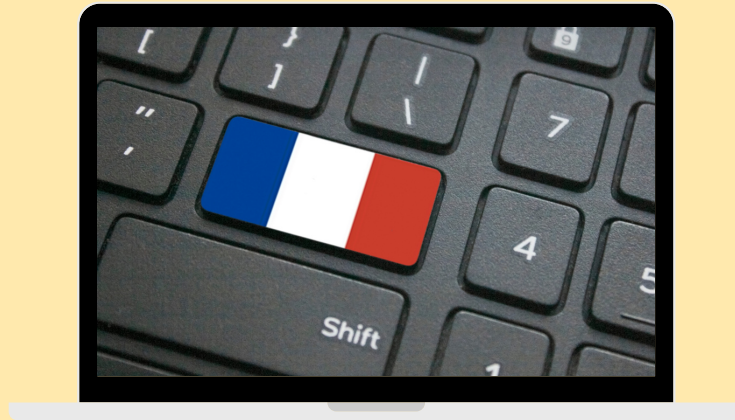
Du kan till extra kostnad välja till utflykter:

- Utflykt till en mysig marknad
- Utflykt till vingård med vinprovning

- Pris 11900 kr/person för boende i dubbelrum (dubbelsäng, förutsätter att ni är två som anmäler er).
- Pris 16900 kr/person för att bo själv i ett rum.
- Endast 6-12 deltagare

Resan ingår ej men går att boka till ett överkomligt pris. Flygplatsen ligger 25 minuter från La Chartreuse. Det går också bra att ta tåget ner till Toulouse. Du tar dig själv till huset eller bokar transfer via oss.

## PROGRAM "COWORKING VISTELSE" (EXEMPEL)



### Tisdag

14:00 och framåt Incheckning

16:00-17:30 Möjlighet till spa och relax för dem som önskar

18:00 Välkomstdrink och rundvandring på La Chartreuse

19:30 Middagen serveras "Medelhavsbuffé"

### Onsdag

07:30 Prova på meditation/selfcompassion (för dem som önskar).

09:00 Frukostbuffé

13:00 Lunch

17:30-19:30 Möjlighet att delta i Workshop i det franska lantköket "mat för hjärnhälsa" (ingår) Kort föreläsning därefter lagar vi middag tillsammans under trevliga former.

19:30 Middag

### Torsdag

07:30 Prova på meditation/selfcompassion (för dem som önskar).

09:00 Frukostbuffé

13:00-14:00 Lunch

14:00 Möjlighet att åka till vingård för vinprovning (mot extra avgift).

17:30-19:00 Möjlighet till spa & relax

19:30 Middag "Meze i olivlunden".

## PROGRAM (PRELIMINÄRT)

### Fredag

07:30-08:00 Prova på meditation/selfcompassion (för dem som önskar).

09:00 Frukostbuffé

13:00-14:00 Lunch

19:30 Middag på slottet i Drudas med utvalda viner

### Lördag

07:30-08:00 Prova på meditation/selfcompassion (för dem som önskar).

09:00 Frukostbuffé

10:00 Möjlighet att åka på utflykt till marknaden i Grenade som är en av Frankrikes äldsta marknader. (mot extra kostnad).

13:00-14:00 Lunch

16:00-17:00 Möjlighet till spa och relax

17:30 Petanqueturning (boule) med den tillhörande drycken Pastis för dem som önskar

19:30 Middag med fransk afton

### Söndag

09:00 Frukostbuffé

11:00 -12:00 Utcheckning

Kaffe och te finns alltid tillgängligt.

Möjlighet att handla vin och annan dryck från vinkylan på La Chartreuse.

Programmet är preliminärt och mindre förändringar kan förekomma