

LIVSSTILSRESA SYDFRANKRIKE

HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE



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

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

Personlig utveckling
**LIVSGLÄDJE &
VÄLBEFINNANDE**



LIVSSTIL FÖR HÄLSA & VÄLBEFINNANDE

NJUT AV LIVET, VILA KROPP OCH SJÄL, LÄR KÄNNA DIG SJÄLV OCH ANDRA, FÅ NY ENERGI OCH LIVSGLÄDJE

Denna livsstilsresa till Sydfrankrike har fokus på välmående inifrån och ut. Under vistelsen kommer du att få tid för stillhet, reflektion och den senaste kunskapen för hur du kan öka ditt välbefinnande.

Du kommer att få kunskap om livsstilsfaktorer som främjar hälsa och välbefinnande och övningar som bidrar till ökad livsglädje!


Vi vill också ge dig nya intryck i form av mysiga utflykter och en fantastisk slottsmiddag. Vi njuter med alla sinnen och laddar med ny energi och livsglädje. Vi vistas i en lantlig miljö som inspirerar till en avslappnad samvaro med övriga deltagare.

Vi njuter av god mat som gör gott! Vi kallar den "Mat du älskar och som älskar dig tillbaka"

Under vistelsen ingår även en Matlagings Workshop; "Mat för hjärnhälsa" Vi utforskar även vår relation till mat: *Vad, när, hur och varför!*

La Chartreuse välkomnar 6-11 gäster. Vi vill skapa en personlig och komfortabel hemmakänsla. En lugn och skön atmosfär som genomsyras av varm omtanke.

Res själv eller tillsammans med en vän, familjemedlem, kollega eller partner och få en genuin upplevelse i en vacker miljö.



**VÄLKOMMEN TILL DENNA
VACKRA DEL AV
VÄRLDEN SOM BRUKAR
BESKRIVAS SOM
FRANKRIKES TOSCANA**

LIVSSTIL FÖR HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE

VÅRT KONCEPT BYGGER PÅ ATT FRÄMJA HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE

Konceptet som vi utvecklat för denna livsstilsresa bygger på vår kunskap och långa erfarenhet av att arbeta som psykologer med inriktning mot hälsa, lärande och utveckling. Vi utgår från områdena positiv psykologi, self-compassion och livsstilsmedicin. Alla dessa områden har fokus på vad som främjar hälsa och välbefinnande.

Positiv psykologi handlar om hur vi kan öka vår glädje och vårt välbefinnande. Positiv psykologi kan också beskrivas som psykologins friskvård. Fokus ligger på vad vi kan göra för att må bra!

Self-Compassion handlar om hur vi kan bli en lika god vän till oss själva som vi är till andra som vi bryr oss mycket om. Det handlar om hur vi stöttar oss själva genom livet, i med- och motgång!

Livsstilsmedicin handlar om hur vår livsstil kan fungera som "medicin". Fokus ligger på livsstilsfaktorer som kost, rörelse, återhämtning, dygnsrytm, sömn och goda relationer.

Resan passar dig som mår bra i det stora hela men som vill hjälpa dig själv till ett ökat välbefinnande här och nu samtidigt som du ger dig själv förutsättningar för att fortsätta må bra i framtiden.

Visionen är att dagarna tillsammans ska ge dig återhämtning, njutning och nya upplevelser samtidigt som du har möjlighet att lära nytt och utvecklas. Visionen är också att dagarna i Frankrike ska fortsätta att ge ringar på vattnet långt efter hemkomst. Här, nu och framåt!



LA CHARTREUSE

EN PLATS ATT STANNA UPP 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 stanna upp och möta sig själv och för att umgås med andra.

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

HÄR GÅR PULSEN NER OCH LIVSGLÄDJEN UPP





EN MILJÖ FÖR ÅTERHÄMTNING

ETT HUS DÄR MÄNNISKANS
BEHOV STÅR I FOKUS. DET
FINNS GOTT OM PLATSER FÖR
GEMENSKAP OCH FÖR ATT VID
BEHOV KUNNA DRA SIG UN DAN



TRÄDGÅRDEN

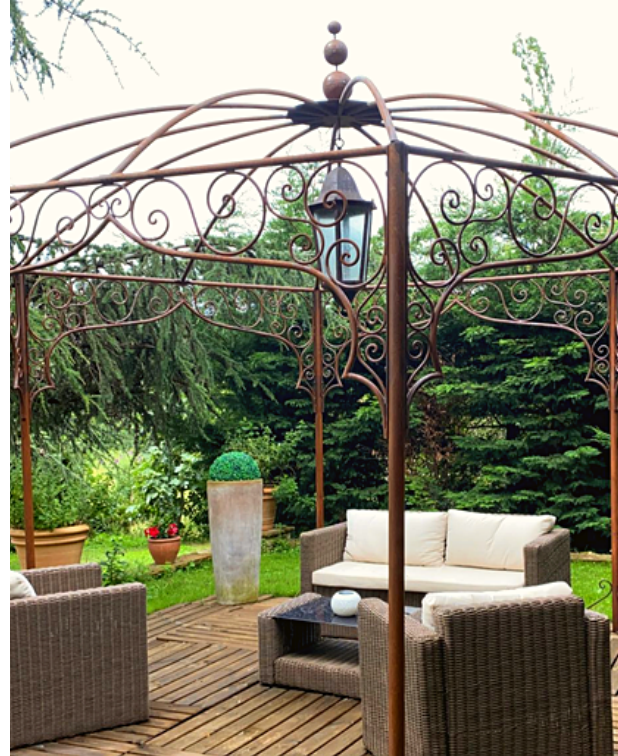
HÄR FINNS MÅNGA OLIKA "RUM"

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.





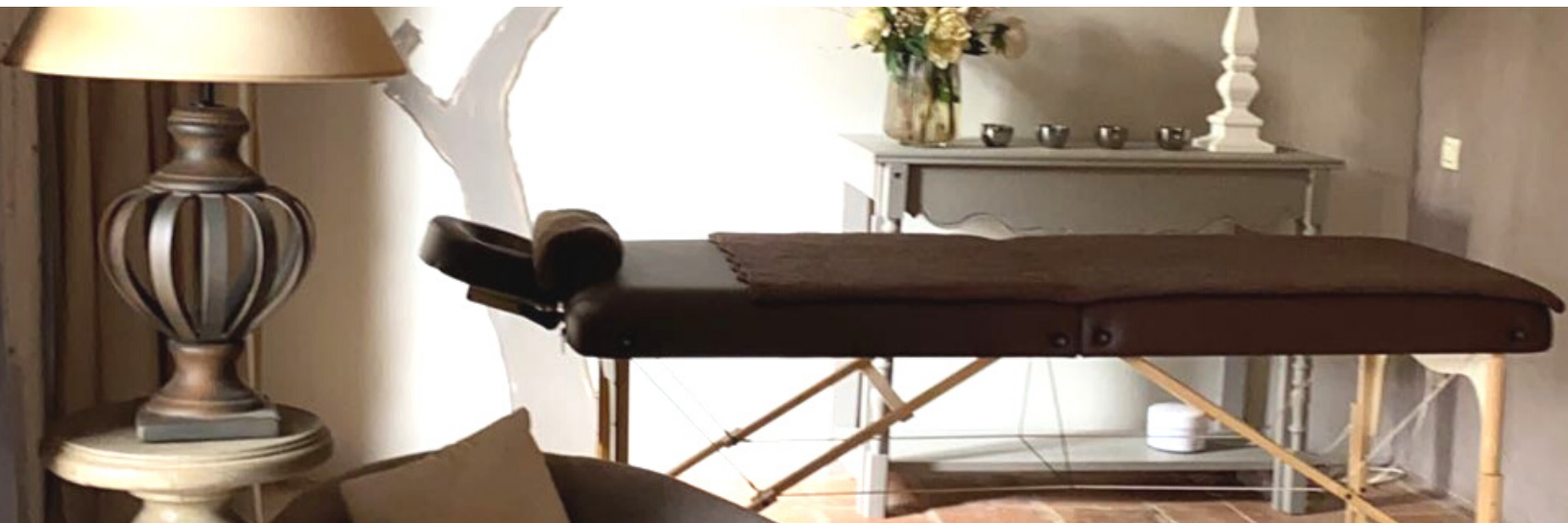
SPA & RELAX

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

Vi besöker en mysig marknad för att få en inblick i det lokala livet och de närproducerade matvarorna. Här har vi 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.

Vad vore en resa till Frankrike utan ett besök på en vingård? Vi besöker en ekologisk vinodling för att provsmaka några lokala viner. 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...





VI SOM VÄLKOMNAR DIG

VÅR VISION ÄR ATT ERBJUDA VÅRA GÄSTER EN RIKTIGT ÅTERHÄMTANDE OCH HÄRLIG VECKA

Vi som välkomnar dig på "La Chartreuse" är Bodil Leijonklo, Petri Partanen och Katarina Leijonklo. Ibland hjälper även andra personer till.

Bodil är legitimerad psykolog, kbt-psykoterapeut och specialiserad i livsstilsmedicin. Bodil är internationellt utbildad i mindfulness, self-compassion, sömn och stress. Hon har skrivit böckerna: "Hälsokoden - Så får du ökad energi och livsglädje" och "Livsstil för hälsa och välbefinnande".

Bodil brinner för att hjälpa människor till bättre hälsa och ökat välbefinnande.

Bodil har också ett stort matlagningsintresse och en passion för att skapa miljöer för återhämtning och för människor att mötas i på ett avslappnat sätt.

Petri är legitimerad psykolog, författare och föreläsare. Han är forskare inom metakognition och lärande och jobbar ofta med organisations- grupp- och ledarskapsutveckling. När teambuilding eller ledarskapsutveckling bokas av en grupp då kan ni anlita honom för att hålla i taktningen. Han är också ansvarig för logistiken.

Katarina är utbildad i trädgårdsdesign och jobbar med att skapa trivsamma inomhus- och utomhusmiljöer. Katarina kommer löpande att vara med och designa utomhusmiljöerna på "La Chartreuse". Katarina kommer under vistelsen att berätta om miljöernas betydelse för vår välbefinnande.

Jag bor också på gården!



KONTAKT: INFO@FRANSKTLANTLIV.SE



LIVSSTIL FÖR HÄLSA & VÄLBEFINNANDE

DETTA INGÅR I LIVSSTILSRESAN

- 5 nätters boende på "La Chartreuse"
- Frukost, lunch och middag alla dagarna
- Slottsmiddag med utvalda viner
- Matlagnings Workshop för Hjärnhälsa
- Föreläsningar om livsstil för hälsa
- Övningar för ökat välbefinnande
- Egentid för poolhäng, träning, läsning och vila
- Spa & wellness
- Avslappnad samvaro med övriga deltagare
- Utflykt till en mysig lokal marknad
- Utflykt till en vingård med vinprovning
- Pris för boende i dubbelrum (dubbelsäng) 18900 kr/person. Boende i eget rum 21900kr
- 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 (PRELIMINÄRT)

Tisdag 23/8

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 24/8

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

08:00-09:00 Morgonpromenad i det sydfranska landskapet

09:00 Frukostbuffé

10:30-12:30 Föreläsning "Livsstil för hälsa och välbefinnande"

13:00 Lunch

14:00-17:30 Egen tid

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

19:30 Middag

Torsdag 25/8

07:30 Prova på meditation/selfcompassion

08:00-09:00 Promenad

09:00 Frukostbuffé

10:30-12:30 Föreläsning "Livsstil för hälsa och välbefinnande".

13:00-14:00 Lunch

14:00 Avfärd till vingård för vinprovning

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

19:30 Middag "Meze i olivlunden".

PROGRAM (PRELIMINÄRT)

Fredag 26/8

07:30-08:00 Prova på meditation/selfcompassion

08:00-09:00 Promenad

09:00 Frukostbuffé

10:30-12:30 Föreläsning "Livsstil för hälsa och välbefinnande

13:00-14:00 Lunch

14:00-18:00 Egentid

18:00-19:00 Föreläsning "De gröna miljöernas betydelse för vårt välbefinnande"

19:30 Middag på slottet i Drudas med utvalda viner

Lördag 27/8

07:30-08:00 Prova på meditation/selfcompassion

08:00-09:00 Promenad

09:00 Frukostbuffé

10:00 Avfärd till marknaden i Grenade (En av Frankrikes äldsta och marknad).

13:00-14:00 Lunch i Grenade

14:00 Återfärd till La Chartreuse

15:00-17:30 Egentid

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

17:30 Petanqueturning (boule) med den tillhörande drycken Pastis

19:30 Middag "fransk afton"

Söndag 28/8

09:00 Frukostbuffé

10:00 Gemensam avslutning

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.

Resan anordnas förutsatt tillräckligt antal deltagare (minst 6 deltagare).