



**28 MAJ - 2 JUNI
2024**

*Retreat för hälsa
och välbefinnande*

SYDFRANKRIKE



RETREAT FÖR HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE

Varmt välkommen på retreat för hälsa och välbefinnande den 28 maj - 2 juni 2024 på vackra La Chartreuse i Sydfrankrike.

Denna retreat har fokus på välmående inifrån och ut. Du kommer att få tid för stillhet och reflektion och den senaste kunskapen för hur du kan öka ditt välbefinnande. Du kommer att få dagliga yoga- och rörelsepass samt övningar för ökad närvaro och självmedkänsla. Retreaten vänder sig till alla som vill ha en njutbar vistelse med dagar som ger näring till både kropp och själ. Vi vill också ge dig nya intryck i form av mysiga utflykter och en middag på slottet. Du behöver inga förkunskaper för att delta å retreaten.



LA CHARTREUSE

La Chartreuse är ett mindre Chateau på Sydfranska landsbygden, ett stenkast utanför Toulouse i den stillsamma, charmiga byn Drudas. Drudas ligger inbäddad i ett böljande landskap och denna region brukar kallas "Frankrikes Toscana". Utsikten från La Chartreuse är magisk. Huvudbyggnaden som är daterad 1834 har den för trakten karaktäristiska rosa färgen. Den allra äldsta delen byggd i korsvirkesteknik är från 1600-talet.



VÄLKOMMEN HIT

Vi som driver La Chartreuse är båda psykologer med inriktning mot hälsa, lärande och utveckling. Vi utgår från den senaste kunskapen inom livsstilsmedicin, self-compassion och positiv psykologi, alla med fokus på vad som främjar hälsa och välbefinnande. Retreaten 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 förutsättningarna för att må bra i framtiden. Här på La Chartreuse vill vi erbjuda en personlig och komfortabel hemmakänsla. En lugn och skön atmosfär som genomsyras av varm omtanke.



KRISTIN

Kristin Lindegren håller i retreatens yoga- och rörelsepass. Kristin är yogainstruktör, holistisk coach och personlig tränare. Hon utbildar sig för tillfället till sjuksköterska.

MORGONYOGA

Dagarna börjar med mjuk morgonyoga i olivlunden. Kristin håller i en yoga som passar alla. Under dagarna kommer Kristin även att lägga in andra rörelsepass. Det kan handla om enkla rörelsepass, promenader, mindfulness-promenader. I Drudas finns väldigt fina vägar att promenera på. Några av kvällarna blir det även lugn yinyoga för nedvarvning.



Massage

under retreaten kommer det även att finnas möjlighet att boka massage med Gillian Ratcliffe som är licentierad massageterapeut. Gillian erbjuder flera typer av massage utifrån vad du är i behov av. Några exempel är: Indonesisk-, Hawaiiansk-, Ayurvedisk- och klassisk Svensk massage.

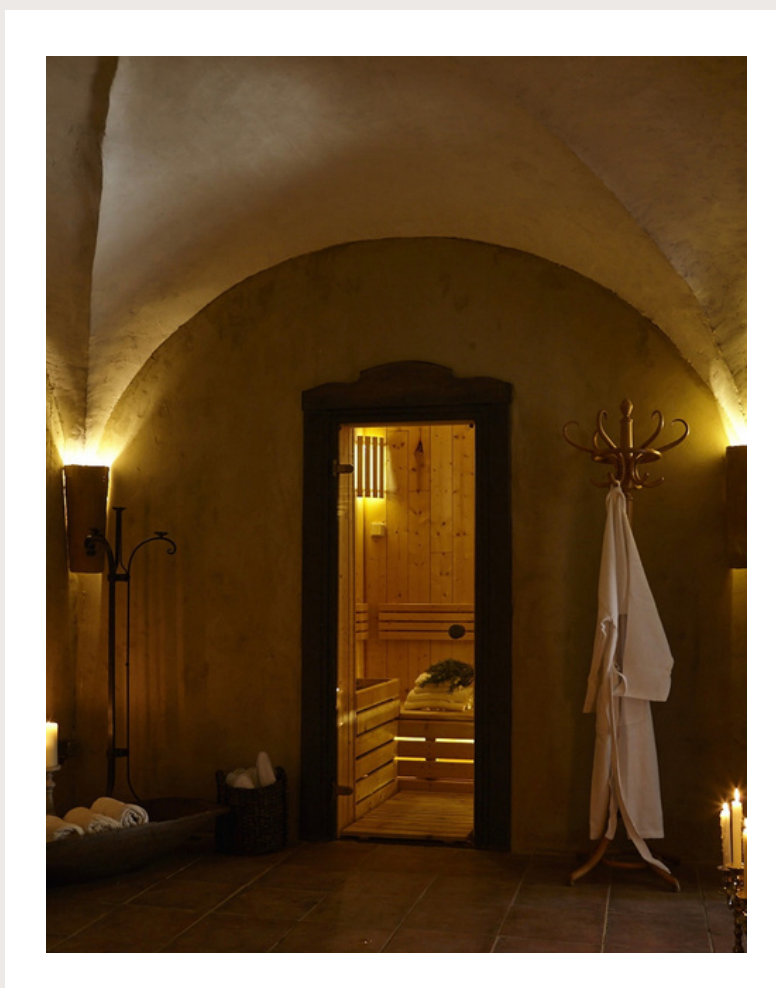
WORKSHOPS

Jag som håller i retreatens workshops heter Bodil Leijonklo. Jag är legitimerad psykolog och psykoterapeut med utbildning i livsstilsmedicin, mindfulness och compassion. Jag har skrivit två böcker inom området: "Hälsokoden - Så får du ökad energi och livsglädje" samt "Livsstil för hälsa och välbefinnande"



Ur innehållet

- Öka din energi och livsglädje
- Lev det liv som gör dig lycklig
- Bli en god vän till dig själv
- Enkel skissteknik
- Njut nu och måna samtidigt om ditt framtida jag
- Vad kan vi lära oss av de blå zoonerna
- Hitta din personliga hälsokod



SPA & RELAX

La Chartreuse rymmer ett litet, mysigt spa. Här finns en jacuzzi, en sauna med essentiella dofter och en relaxavdelning. Under retreaten kommer det att finnas gott om tid att njuta här för de som önskar.

Här vaknar du till kyrkklockan som spelar "Broder Jakob"

La Chartreuse erbjuder ett stort antal vackra rum i form av sällskapsrum, matsal, franskt lantkök, bibliotek, individuellt inredda sovrum och badrum med boutiquekänsla, samt spa med sauna, jacuzzi och relaxavdelning. Utomhus finns en vacker trädgård med saltvattenpool, terrasser med uteplatser, olivlund, örträdgård, rosenallé och en innegård med utemöbler och loungeavdelning. Längst ner i trädgården finns även en Petanque-bana (Boule).



La Chartreuse kan inkvartera en grupp på 12 personer i sex dubbelrum. Våra sovrum är alla olika både vad gäller storlek och utformning. Samtliga gästrum har egna badrum, vissa med dusch och andra med badkar. Rummen städas ordentligt innan din vistelse men inte under själva vistelsen. Sängkläder, badrock, handdukar och poolhandduk ingår.

TRÄDGÅRDEN

Här på La Chartreuse finns en fantastiskt vacker trädgård med många olika trädgårdsrum för såväl umgänge som för att dra sig undan en stund. Under din vistelse hos oss kommer vi att använda oss av olika ställen i trädgården vid våra måltider. Som gäst kan du förutom alla sällskapsrum inomhus nyttja de olika områdena i trädgården.



Många rum i trädgården

La Chartreuse rymmer flera terrasser med plats för många. På utsiktsterassen äter vi med fördel vår frukost. Här finns också generösa loungesoffor. Gårdens olivlund erbjuder skön skugga och här finns både hängmattor och olika sittgrupper. På gården finns även en stor saltvattenpool med solstolar och bord.

Längre ner i trädgården finns den hemliga trädgården som rymmer örtagård, paviljong, ett gammalt orangeri och boulebana. Ytterligare ett trädgårdsrum är Citrusgården där det finns en stor loungesoffa och bord med stolar.



DET FRANSKA LANTKÖKET

I hjärtat av La Chartreuse ligger det franska lantköket. Här finns en stor, vacker öppenspis, ett gediget franskt lantbord och ett buffébord av antikt tegel murad på 1700-talet då denna del av huset byggdes.. Här dukar vi upp en härlig frukostbuffé varje morgon.



AVSLAPPNAD GEMENSKAP

Du vistas i en genuin lantlig miljö vilket skapar förutsättningar för ett avslappnat umgänge med övriga deltagare. Oavsett om du reser själv eller tillsammans med någon/några andra så ingår du/ni i en gemenskap tillsammans med övriga deltagare och oss som finns här för att göra dessa dagar återhämtande och utvecklande.

“

MAT OCH TREVLLIGT SÄLLSKAP NÄR KROPP OCH SJÄL

Medelhavsinspirerad mat

Vi lagar mat som har inspiration från medelhavets alla hörn. Vi använder oss gärna av lokala råvaror. Elodie i granngården levererar grönsaker och ägg, övriga råvaror handlar vi gärna på den lokala marknaden.



Vi njuter med alla sinnen

Den kvällen när ni kommer dukar vi upp en medelhavsbuffé på det stora stenbordet på olivterrassen. Under veckan äter vi en fräsch medelhavsmat. Det kommer såklart att finnas croissanter, franska ostar och annat njutbart. Vi serverar lokala viner och det finns självklart alltid alkoholfria alternativ för de som föredrar det. Vi njuter med alla sinnen av livet goda.





MONIKA

Under retreaten lagar Monika Saarepera härlig medelhavsmat. Monika brinner för att laga en god och näringsrik mat. Maten är viktig för vårt välbefinnande och här på La Chartreuse brukar vi prata om "mat som älskar dig tillbaka"

DOMAINE DE LA TUCAYNE

Vi gör en utflykt till vingården Domaine de La Tucayne. Här möter vi upp Sébastien, som är en av de passionerade vinmakarna på den ekologiska vingården. Vi får lära oss mer om hur deras vin framställs och därefter får vi prova deras viner.



Romarna var här

När man anlade vingården på Tucayne så hittades en romersk bronsstaty av Jupiter som nu finns på museum. Sébastien berättar mer om hur detta gick till och om hur det har namngett ett av deras viner.



EN KVÄLL PÅ SLOTTET

På nära gångavstånd från La Chartreuse ligger slottet i Drudas med den fantastiska slottsrestaurangen Le Verdurier, omnämnd i Michelin-guiden. Kökschef är Hippolyte Peters Desteract som var en av finalisterna i franska Bocuse D'Or 2023. Här äter ni en avsmakningsmeny där några av rätterna som Hippolyte tävlade med är en del av menyn.



MARKNAD I GRENADE

På lördag förmiddag åker vi på marknaden i Grenade. Denna marknad är Frankrikes äldsta utomhusmarknad. Här är det mysigt att strosa runt och uppleva atmosfären av det franska marknadslivet. Här hittar du förutom franska delikatesser exempelvis vackra stråhattar och väskor. Det är också mysigt att slå sig ner och dricka något gott samtidigt som man betraktar marknadslivet.

FRANSK AFTON

På lördag kväll anordnar vi en fransk afton. Vi börjar kvällen med ett parti Petanque (som boule heter i denna del av Frankrike). Till det bjuder vi på den tillhörande drycken Pastis.



Kvällen avslutas med franska Chansons i Citrongården.

Därefter fortsätter middagen med huvudrätt uppe på olivterrassen. Vi lagar mat av råvaror som vi handlat tidigare på dagen på marknaden i Grenade. Kvällen avslutas med dessert med digestif i Citrongården samtidigt som ni njuter av franska Chansons.



PRELIMINÄRT PROGRAM



TISDAG 28 MAJ - VÄLKOMMEN HIT

Incheckning från 14.00. Lite beroende på när du kommer så finns här möjlighet att bekanta dig med huset, trädgården och de övriga deltagarna. När ni har inkvarterat er serverar vi en välkomstdrink och visar er runt. Därefter dukar vi fram en medelhavsbuffé bestående av lokala specialitéer.



ONSDAG 29 MAJ YOGA OCH WORKSHOP

07:00 blir du väckt av kyrkklockan som spelar "Broder Jacob" Vi väcker kroppen med mjuk yoga, därefter serveras en frukostbuffé i lantköket som du med fördel äter på utsiktsterassen. Efter frukosten är det dags för workshop. På eftermiddagen finns gott om tid att bara vara. Det går att boka massage och njuta av pool och husets spa.



TORSDAG 30 MAJ UTFLYKT TILL VINGÅRD

Vi börjar med morgonyoga och därefter äter vi frukost. Efter frukosten fortsätter vi med workshop. Efter lunch åker vi på utflykt till den ekologiska vingården Domaine de la Tucayne där vi får provsmaka deras viner. Därefter finns tid att bara vara och njuta av poolen och husets spa.

PROGRAM FORTSÄTTNING



FREDAG 31 MAJ - SLOTTSMIDDAG

På fredagen fortsätter vi med morgonyoga och workshopen. Lunchen äter vi på La Chartreuse. På eftermiddagen finns gott om tid att njuta av trädgården och i husets mysiga spa. På kvällen samlas vi för att dricka ett glas Champagne innan vi går upp till slottet för att äta en avsmakningsmeny.



LÖRDAG 1 JUNI - MARKNAD

Morgonen börjar i vanlig ordning med yoga med Kristin. Efter frukost åker vi på utflykt till marknaden i Grenade. Vi handlar med härliga råvaror som vi sedan lagar lunch tillsammans av när vi kommit tillbaka till La Chartreuse. På kvällen har vi fransk afton som inleds med ett parti Petanque (boule) med den tillhörande drycken Pastis, efter huvudrätten avslutar vi med med franska dessert och Chansons i Citrongården.



SÖNDAG 2 JUNI - HEJDÅ

Efter att vi ätit frukost i lugn och ro så är det dags att checka ut och att säga hejdå till övriga deltagare. Du återvänder hem full av ny energi och livsglädje och har skapat minnen för livet tillsammans med övriga gäster.

RETREATEN

28 MAJ - 2 JUNI 2024

Retreaten 2024 kostar 24900 kr per person för boende i dubbelrum (dubbelsäng). Detta pris gäller när ni är två personer (som är bekväma att sova i samma säng) som anmäler er tillsammans. Det finns även ett trebäddsrum om ni är tre personer som vill bo tillsammans. Om du vill boka ett rum för dig själv så tillkommer 5000 kr i enkelrumstillägg. Handdukar, poolhandduk, sparock, tofflor, shampo, balsam, duschtvål och lotion finns på rummen.

Priset inkluderar boendet, helpension, yoga och annan rörelse, workshops, utflykter, slottsmiddag med avsmakningsmeny.

Priset inkluderar inte själva resan till La Chartreuse. Du väljer själv hur du föredrar att ta dig till oss. Närmaste flygplats är Toulouse/Blagnac, närmaste tågstation ligger i Toulouse, parkering finns i anslutning till La Chartreuse. Priset inkluderar ej förbokad massage.



**Varmt välkommen till La Chartreuse
Bodil & Petri (ägare och värdpar)
Läs mer om La Chartreuse på hemsidan:
<https://www.fransktlantliv.se/>
eller på vårt Instagramkonto "Fransktlantliv":
<https://instagram.com/fransktlantliv>**