



HYPNOS MED  
*Ingrid*

PREMIÄR

# MÅ BRA RETREAT *i Provence*

HYPNOS • MEDITATION • UTFLYKTER



## En exklusiv vecka för återhämtning, närvaro och inre lugn

Följ med årets "måste" resa i den vackra Provence. Vi lovar energifyllda dagar i vackra miljöer där ni kommer uppleva en blandning av fysiska och lugna aktiviteter. Ett minne för livet !

Tillsammans med ledarna Gregory Francois och Ingrid Francois, utlovas minnesvärda dagar i magiska Provence.

Resan bjuder på hypnos, vandring och samt provensalska marknader, pittoreska byar och vin- & olivolja provning.

**1**

### HYPNOS

5 hypnos sessioner  
med Ingrid och  
meditation

**2**

### VANDRING

Colorado Provencal,  
Ceder skogen

**3**

### PROVENCE KULTUR

Marknad, Vin och  
olivolja provning.



### Ingrid FRANCOIS

Född i Franrike, bott i  
Sverige i 15 år..

Hypnos och idrott

### Gregory



### FRANCOIS

Född i Frankrike, bott  
i Sverige i 15 år. .

Idrott, Natur

### Hypnos med



### Ingrid

Baserad på  
Ericksonsk hypnos  
och har erbjudit  
trygga sessioner i  
över 5 år.

# MÅ BRA RETREAT

## i Provence

HYPNOS • MEDITATION • UTFLYKTER

## Program

Marknader, vandringar och stillhet i naturen.  
Hypnos, meditation och tid för dig själv.  
Utflykter till några av Provences vackraste platser.  
Smaker, upplevelser och gemenskap i en liten grupp.

### Veckans upplevelse

#### Lördag

Flyg, transfert med bil till Bonnieux  
Installation & introduktion till hypnos

#### Söndag

Provensalsk marknad i Isle-sur-Sorgue (egen lunch i by)  
Hypnos

#### Måndag

Vandring i Colorado Provençal  
Besök och lunch i Roussillon (en av Frankrikes vackraste by)  
Hypnos

#### Tisdag

Besök och lunch i Baux de Provence (en av Frankrikes vackraste by)  
Cathédrale des images (Konst)  
Hypnos

#### Onsdag

Vandring i Cederskogen (meditation i skogen)  
Besök i Bonnieux  
Hypnos vid poolen



#### Torsdag

Olivolja provning  
Besök på Gordes (egen lunch)  
Vinprovning  
Hypnos på kvällen

#### Fredag

Provensalsk marknad i Lourmarin  
Chill vid poolen och meditation  
Middag och Musik

#### Lördag

Avresa

### « En paus utanför tiden... »

Ge dig själv en paus från vardagen, i hjärtat av Provence, i en lugn och inspirerande miljö. Denna retreat är en inbjudan att ta hand om dig själv, att må bra, genom en harmonisk kombination av hypnos, meditation, personlig reflektion och natur.

## MER INFORMATION

**Plats:** Luberon i Provence

**Boende:** Delat rum (2 personer)

**Grupp:** 8 deltagare

**Pris:** 9890 SEK per person

### Detta ingår :

Boende, frukost, middag  
transporter, aktiviteter, hypnos

### Ingår inte:

Flygbiljett, dryck  
snacks och lunch

Anmälningsavgift 1890:-

(delbetalning av 9890:-)

Slutbetalning av restande

8000:- (4x2000:-)

Avbokning & återbetalning

Ej återbetalning. Du får hitta en ersättare.

