



Yoga, vin och vandring - Livsnjutarresa till Frankrike

9 – 13 maj 2023

- *Yoga och qigong*
- *Byvandring och breathwalk*
- *Besök på vingård med vinvandring*
- *Tid att slappa vid poolen, bada i floden eller bara vara*

Under fyra dagar njuter vi av livet i en liten genuin fransk bergsby som heter Vieussan. Den ligger mitt i en Nationalpark i Languedoc i södra Frankrike. Vi börjar dagarna med yoga eller qigong. Sen beger vi oss ut på vandring. En dag blir det en guidad vandring i vår lilla bergsby. En annan dag blir det breathwalk vid en ravin där vi intar vårt medhavda lunchpaket. Vi kommer också att besöka en av vingårdarna i närheten för vinvandring och vinprovning. Före middagen varvar vi ner med ett lugnande yinyogapass. Det kommer också att finnas tid för att "bara vara" och njuta av lugnet i den lilla bilfria byn.

Resan sker i samarbete med de svenska ägarna på B&B Maison-Vieussan. Boendet är i dubbelrum/studio med helpension. Rummen är renoverade 2014 och man har delvis bevarat den franska rustika stilen. Alla rum har eget badrum och enastående utsikt över dalen.

Marie-Christine Frilund och Barbara Frilund-Ekberg är båda yogalärare med lång erfarenhet. De turas om att hålla i de olika passen. Yogan som utförs är mjuk hathayoga och yinyoga som passar både nybörjare och vana utövare.

Pris för fyra dagar med yoga, utflykter, boende och helpension är 935 Euro (betalas till boendet). Begränsat antal platser. Anmälan är bindande. En bokningsavgift på 30 % betalas så snart du fått besked om att det finns plats.

Varmt välkommen att följa med!

Marie-Christine och Barbara



Anmälan via mail till Barbara:

frilundekberg@gmail.com

0709-398340

eller till Marie-Christine:

yogamedmc@gmail.com

Yoga med Marie-Christine

Mail: yogamedmc@gmail.com

Hemsida: www.yogamedmarie-christine.nu

Facebook: Yoga med Marie-Christine

Yoga med Barbara

Mail: frilundekberg@gmail.com

Hemsida: www.barbara-frilund-ekberg.com

Facebook: Yoga med Barbara Frilund-Ekberg