

17 - 24 september 2024

Retreat Pau



Välkommen till vår fantastiska retreat i Pau!

Här får du en blandning av säsongsbetonade yogaklasser, qigong, tai ji, meditation, spännande workshops och avslappningstekniker för att stärka dig på alla plan.

Ferme de Candeloupe



Vi har hela retreatcentret för oss själva så du får maximal lugn och ro. Mellan klasser kan du slappna av vid den uppvärmda utomhuspoolen eller varva ned i badtunnan medan du blickar ut över de vackra snöklädda Pyrenéerna. Alla klasser, workshops och utflykter är frivilliga, du deltar så mycket som du själv önskar.



BOENDE

På Ferme de Candeloup bor du bekvämt i charmiga rum med eget badrum. Det ger dig lugn och avskildhet.

MATEN

Den fräscha maten är en integrerad del av hälsa och välbefinnande. Dina värdar Melanie och Diane förbereder och serverar läcker mat med endast färska råvaror som odlas lokalt. Du kommer till ett dukat bord vid frukost, lunch och middag. De är stolta över att kunna tillgodose alla kostbehov så du kan lugnt luta dig tillbaka och bara njuta.

Vid middagen bjuds du på ett glas vin om du så önskar. Givetvis finns det färsk frukt på bordet och tillfällen för fikapaus. Du kan känna dig omhändertagen.

Under våra första två dagar låter vi omgivningar och natur inspirera oss att känna sensommarens energi i hela kroppen. Det är en tid att bromsa och sakta ner. Dessa dagar inkluderar övningar för att vårda dig själv och stärka ditt immunförsvar. Du kommer att få träna din 'core', hitta känslan av att vara grundad samt finna din balans och självkänsla.



Den andra eftermiddagen kan du följa med på en utflykt till den historiska staden "Pau som har den vackraste utsikten över jorden, precis som Neapel har den vackraste utsikten över havet" enligt Alphonse de Lamartine. Stadens läge ger den ett slående panorama över Pyrenéernas bergskedja. Du kan strosa på Boulevard des Pyrénées och Chateau de Pau som en gång användes av Napoleon som hans fritidshus under hans maktperiod. Sveriges kungahus tillhör ätten Bernadotte och Jean Baptiste Bernadotte, som vi känner som Karl XIV Johan föddes i Pau. Här finns mycket spännande historia och staden utnämndes 2011 till 'City of Art and History'.

På den tredje och fjärde dagen skiftar vi fokus till höstens energi, dess gåvor och friska luft. Du får reflektera över överflödet i ditt liv och på saker som du vill förändra. Likt din andningscykel måste du andas ut, släppa taget, innan du andas in, tar in det nya. Andningsövningar har använts i århundraden för att rena kroppen, förankra sinnet, ändra sinnestillstånd, reglera känslor och förbättra välbefinnandet.

Efter fredagens morgonyoga och frukost besöker vi marknaden i Oloron-Sainte-Marie som grundades av romarna under det första århundradet. Katedralen byggd i

början av 1100-talet är värd ett besök. Bland hattentusiater är Oloron-Sainte-Marie känd som den baskiska baskernas huvudstad. Det finns baskrar i alla färger som kanske passar bra under hösten.

På lördagen vandrar vi en kort sträcka till den lokala vingården. Ferme de Candeloup ligger omgiven av vingårdar i vinregionen som heter Jurancon. Här produceras torrt vitt vin och även sött vitt vin. Vår vingård är stolta över att inte tillsätta socker eller andra tillsatser i de ädla dryckerna.

De sista två dagarna utforskar vi vinterns stillhet och lär oss hur viktig den är för att balansera hjärnan och de hormonproducerande körtlarna. När de fyra hälsopelarna, näring, motion, sömn och mental hälsa är i balans blir vi bra skapare av vårt eget öde och utvecklar bra motståndskraft.



Dina lärare



DINA LÄRARE ÄR TINA HEDRÉN OCH SUE WOODD

Tina har en livslång bakgrund inom gymnastik, dans och fitness. Hon har varit gymnastiktränare sedan 1972. Att undervisa barn i gymnastik och dans under 30 år var en stor glädjekälla. 1995 började hon fördjupa sig i yoga och meditation och genomförde utbildningar i England och Schweiz. Tillsammans med Sue grundade de skolan Seasonal Yoga som är ansluten till Yoga Alliance. Hon har också studerat till Feldenkrais lärare i England och rest runt som Master Trainer i över 15 år för att inspirera fitness instruktörer i Europa, Asien och Sydafrika. Hon brinner för att inspirera kring hälsa och vitalitet genom workshops, retreats och gärna med eteriska oljor i bagaget. Hon erbjuder också den 3-åriga utbildningen 'Infinite Arts' i Sverige som innehåller Tai Ji, Qigong, Meditation och Chi Yoga.

Sue började sin utbildning inom traditionell kinesisk medicin och grundade en skola för Shiatsu 1990. Med omfattande kunskap om daoism förenade hon yogan in i sitt liv efter att ha startat en safariverksamhet i Indien i

slutet av 90-talet. Hon är medgrundare till Seasonal Yoga Teacher Training School och har nivå fem som lärare i det internationella Tai Ji och Qigongförbundet. Tai Ji är kanske det mest effektiva sättet att utveckla balanserad hälsa för kropp och själ. Hon brinner för att leva efter årstiderna och lär ut att den mänskliga naturen är starkt länkad till just naturen, Hon har hittat vidare inspiration från kvantfysik och epigenetik i sitt arbete.





Priser och info

RESAN

Du kan flyga till Pau via Paris med Air France, resan kostar cirka 2 500 kronor om du bokar ett halvår innan avresa. Givetvis kan du boka din tågresor från Sverige till Pau på till exempel Rail Planner. Du blir upphämtad vid flygplatsen eller tågstationen.

Vi reser alltid ut på en tisdag och hem på en tisdag. Resekostnaden ingår ej i retreatpriset.

PRIS FÖR DENNA RETREAT

989 Euro i dubbelrum

1086 Euro i enkelrum

Priset inkluderar frukost, lunch, middag, frukt och fika, badlakan till poolen, ett omfattande kursmaterial på engelska och ett diplom.

Helpension kostar 560 Euros och betalas till Melanie Mayo. 429 Euro betalas till Tina eller Sue, du får en faktura.

Kostnader som tillkommer är utflykter till marknaden i Oloron-Saint-Marie och Pau, cirka 50 Euro. Massagebehandling går också att boka för en kostnad av cirka 55 Euro.

ANMÄLAN

Anmäl ditt intresse till tina@seasonalyoga.se
Ring gärna med dina frågor och funderingar till 0708 31 12 15.

Anmälan bokas genom att du betalar en anmälningsavgift på 1 000 kronor till Movement Arts Tina Hedrén.

Denna anmälningsavgift ingår i de 429 Euros som din retreat kostar.

Du får en faktura eller kvitto om du swishar till 123 149 31 12. I samband med anmälan får du information om hur du betalar för ditt boende.

Vid avbokning betalas anmälningsavgiften ej tillbaka.

Välkommen till vår härliga retreat i Pau!