



# Yoga i Bordeaux

Datum: 30 augusti – 5 september 2010

## Om Garreau

Ligger i det böljande landskapet sydost om Bordeaux, i vindströket Cadillac. Gården är idag varsamt renoverad som en stor privatbostad, med mycket charm och karaktär. Vinproduktionen har flyttat till grannslottet, i stället erbjuder Château Garreau en lugn och inspirerande miljö mitt i en del av det genuina Frankrike där småskalighet fortfarande råder och där livet kretsar kring vin, mat och umgänge.

## Yogapassen innefattar

Yogapraktik (arbete på mattan) • Pranayama – andningskontroll • Asanas (positioner) Mindfullnessövningar • Avslutande avslappning/meditation. Utöver yogapraktiken på mattan ingår två föreläsningar;

*Pranayama* – andningsteknik • *Chakrasystemet* – hur vi kan påverka chakrasystemet via fysiska rörelser (asanas) i yogaträningen.

## Om Yogainstruktören

Karin Pettersson har tränat yoga i åtta år och håller i yogautbildningar på Axelssons. Karin arbetar även som massagelärare på Axelssons Gymnastiska Institut och har mer än 25 års erfarenhet som massör.

Hon är en dynamisk och inkännande yogalärare som har lätt att bjuda på sig själv, är utbildad hos Ulrika Norberg i Poweryoga Vinyasa.

*”Yoga är så nära en fysisk behandling man kan komma, men man gör det själv och i sin egen takt. För mig är yoga ett sätt att stämma sitt ”instrument” på.”* – Karin Pettersson

## Om PowerYoga Vinyasa

En dynamisk form av yoga som bygger styrka, smidighet, balans och koncentration. I ett flöde av rörelser med andningen som motor, tränas sinnet att vara i nuet – Likt en fysisk meditation.

En känsla av harmoni i kropp, psyke och själ efter träningen gör att kroppen så småningom får ett behov av att vilja fortsätta yoga. Poweryoga handlar mycket om personlig kraft. Du lär dig att lyssna och arbeta med dig själv samt att förstå dig själv bättre. Stress, oro, ojämt humör och koncentrationssvårigheter minskar effektivt.

Vi arbetar med gruppens förutsättningar, (alltifrån nybörjare till erfarna). Vi utför 2 pass om dagen, förutom ankomst och avresedag då vi har ett pass per dag. Ett pass på morgonen och ett kortare på eftermiddagen innan middag.

Positionerna modifieras för att utgå från din egna förmåga och dagsform.

### Dagsprogram

7.30-8.45 Yoga, 9.00 Frukost, 12.30 Lunch, 17-18.30 Yoga, 19.00 Middag

### Aktiviteter

Ett eftermiddagspass byts ut mot sanddynsvandring och ett eftermiddagspass byts ut mot vinprovning.

#### *Sanddynsvandring*

Dune du Pyla är Europas största sanddyn. Den ligger lite söder om Arcachon och är ett absolut måste att uppleva. Av med skorna, och börja klättringen mot toppen med händer och fötter. Det är jobbigt och roligt, belöningen när ni nått toppen är den fantastiska utsikten över de låga sandöarna som är ett naturreservat, och Atlanten. Fortsätt ner mot havet för ett dopp, eller sitt bara och njut här uppe och pusta ett tag innan det är dags för en hysteriskt kul upplevelse - sandspringning nedför i stark lutning!

#### *Vinprovning på närbelägen vingård*

Vi får lära oss om hur naturlig vinproduktion går till. Det handlar om jordmånen, solen och regnet. Inga tillsatser, bara naturliga processer. Som avslutning provar vi torra vita, rosé, clairet, röda, mousserande och naturligtvis de bärnstensfärgade söta vinerna som trakten är känd för. Du får under perioden även tillgång till cykel, pool och promenader i underbar miljö.

### Priser och fakta

#### **I Yogaresan ingår:**

Boende • Samtliga Yogapass och aktiviteter under veckan • Helpension med yogisk inriktning • Transfer till och från flygplatsen i Bordeaux

#### **Flygresa**

Flyg och bokning av flyg ingår inte i nedanstående pris.

#### **Pris: 11 990 kr**

Del i dubbelrum, 4 meter i tak och stora franska fönster samt privat dusch och toalett.

#### **Pris: 9 990 kr**

Del i dubbelrum med dusch och toalett i korridor.

#### **Pris: 5 990 kr**

Boende på yogamatta eller madrasser i det 90 kvm stora "Salle de jeu" eller tältplats på ägorna.

