

Laga Mat och Njut av Livet på Château Garreau - Bordeaux



Följ med på en utvecklande resa som är en hyllning till det njutningsfulla livet, med inspirerande ledning av *Claes och Titti Claesson*. Välkommen att bekanta dig med vin- och matlandskapet kring Bordeaux. Här levs livet lite grann som förr, man njuter av säsongens primörer och ställer till fest i byn för att fira maten - ofta. Fisk och skaldjur från atlanten, vilt från skogarna, ankor och kycklingar går och pickar majs i stora hagar, lammen betar örter hela somrarna i Pyrénéerna, fåraherden gör osten Brebis i sin lilla stuga på 2000 meters höjd. Och så vinet förstås, säg Bordeaux var som helst i världen och man vet att det handlar om vin av högsta kvalitet. Ni kommer att vara mitt i vinlandskapet Cadillac, granne med välkända distrikt som Graves och Sauternes.

För dig som verkligen vill gå ned i varv kan vi även erbjuda stresshantering i olika former av diplomerade ledare.

Vi bor hemma hos Göran och Lena på Château Garreau, dessa livskamrater gör allt för att du ska känna dig som hemma och få en oförglömlig vistelse i sydvästra Frankrike.

Här är ett axplock av det du får uppleva under en vecka i livsnjutningens tecken:

- * Ostronskola i Cap Ferret. Följ med till ostronodlarna och upplev hur dessa havets läckerheter odlas. Lär dig öppna dem och se och smaka skillnaden på de olika sorterna. Sedan ordnar vi ostronkväll på Garreau med olika ostronrätter och lämpliga viner.
- * Anklever och söta vita viner är en underbar kombination. Vi befinner oss mitt i ädelrötans förlovade land och väljer våra favoriter från Sauternes, Cerons, Barsac, Loupiac, Cadillac och St Croix du Mont. Strax söder om Garreau lever många på att föda upp ankor, de går fria i stora hagar, och kommer gladeligen springande när det är dags för matning med majs.
- * Marknadsbesök. Vi botaniserar bland det digra utbudet av fräscha närodlade råvaror på de lokala marknaderna, och hittar tillsammans på spännande rätter att laga.
- * Druvan, jordmånen, solen och regnet. Vi besöker lokala vinproducenter som odlat sitt vin på samma sätt generation efter generation. Vi får lära oss vilka element i naturen som betyder vad för vinets smak och karaktär. Och förstås provsmaka.
- * Njutarkväll. Varje kväll på Garreau är en njutarkväll, men denna är lite mer speciell. Här kan ni bara sätta er till bords och bli serverade. För de som vill lär Titti ut sina knep för att skapa ett vackert och kreativt matbord.
- * Vandringar och cykelturer i den vackra naturen runt Garreau, och efteråt ett glas rosévin och ett dopp i Garreaus pool.
- * Atlantkusten. De milsvida stränderna inbjuder till bad och vandring. Kanske någon vill prova på vågsurfning med instruktör. Eller en morgongalopp med vatten sprutande om hästarnas hovar. Vi tillbringar minst en dag vid kusten.
- * Må bra tekniker. Vi är fyra utbildade ledare som kan lära ut olika tekniker för att komma i balans och ta bort stress ur kroppen. Du som vill får prova på qigong, taiji, rörelsemeditation, andningsträning mm.

Vi fyra som tillsammans vill ge dig en fantastisk, njutningsfull och kreativ vecka är



Claes och Titti Claesson

är krögarparet som sadlat om och satsar hela sin energi på att få människor att utveckla sin potential och njuta av livet. Claes är kock, har arbetat och ägt ett flertal välrenommerade krogar, är numera utbildad andningspedagog och reikimaster.

Titti har tillsammans med Claes drivit krogar i 20 års tid, är numera utbildad dansinspiratör och andningspedagog. Idag kombinerar de kreativ matlagning och utvecklande av själslig spis med mycket humor och glädje, de ser till helheten hos människan.



Lena och Göran Forsslund

är Château Garreau värdpar. De hittade en förfallen och övergiven vingård för tio år sedan, och har lagt ner mycket kärlek och svett för att förverkliga sin dröm - att skapa en underbar plats för människor som vill utvecklas och njuta av livet. I dag fungerar Garreau som mötesplats för privatpersoner och företag. Energin i huset själv bidrar enligt många till en känsla av harmoni och avkoppling.

Göran och Lena har båda ett förflutet som entreprenörer i företagavärlden. Idag lever de för att ge människor upplevelser utöver det vanliga. Dessa två livskamrater välkomnar dig att få uppleva Garreau, som om det vore ditt eget.

Varmt välkomna önskar Claes, Titti, Göran och Lena



ANMÄLAN

Ring Claes Claesson för mer information

Telefon: 054866383 el. 0707156972

Mail: info@njutalivet.nu



Fakta

I resan ingår

- * Sju natters boende i dubbelrum på Château Garreau
- * Sju frukostbuffé på Château Garreau
- * Välkomstmiddag i form av buffé med lokala specialiteter på Garreau
- * Fyra middagar som vi tillagar på Château Garreau
- * En trerätters middag på restaurang
- * Fem luncher, varav någon eller några i form av Pique Nique
- * Viner till alla måltider på Château Garreau
- * Kockskola med Claes på Château Garreau
- * Minst tre vingårdsbesök med vinprovning
- * En dagsutflykt till havet inklusive besök hos astronodlare
- * En dagsutflykt till St Emilion
- * Marknadsbesök
- * Tillgång till cyklar
- * Transport till och från flygplatsen i Bordeaux
- * Guidning och utflykter enligt program
- * Möjlighet att delta i qigong, rörelsemeditation, stresshantering och andningsträning.
- * Möjlighet att få energibalansering, healing och massage
- * Diplom
- * Ostronkniv och förkläde

I resan ingår inte

- * Resa från Sverige till Bordeaux
- * Reseförsäkring
- * Två luncher i samband med heldagsutflykter
- * Surflektioner, ridning etc aktiviteter utanför programmet
- * En middag på restaurang

Pris

1090 Euro i dubbelrum kategori 1, 890 Euro i dubbelrum kategori 2

Denna mat- och vinvecka arrangerar vi för sällskap som vill resa tillsammans. Kanske vinprovargänget, ni som brukar samlas och laga mat tillsammans, studiekamraterna... Max antal deltagare 18 personer.