

GASTRO SKI DE PYRENEES EDITION SPECIALE Vecka 5 2010



Vi tänkte så här när idén föddes till denna resa. Att åka skidor, det är häftigt, roligt, och utmanande. Att lära känna sig själv, det är också häftigt, roligt, och utmanande. Varför inte kombinera de båda? En Både-Och-Resa helt enkelt. Vi bjuder in dig som gillar skidåkning, bus och skratt, men som också uppskattar djupa samtal, lugn och meditation.

Resan är skapad för kvinnor som vill ta ut svängarna, i skidbacken och i livet.

För dig som vill utforska dig själv i syfte att bli säkrare och starkare i alla de roller som en kvinna har.

Att åka skidor i Pyrénéerna är helt nytt för många. Denna vackra bergskedja med sina många skidorter och pittoreska små byar är fortfarande okänd för alla utom nordspanjorer och sydfransoser. Vi har åkt skidor och vandrat här i snart tio år, och vi förundras fortfarande över charmen, lugnet, genuiniteten, maten och de vänliga människorna. Den storskaliga turismen har inte hittat hit, och vi önskar att den aldrig gör det.

Vi börjar resan med ett par dagar på Château Garreau, Lenas gård utanför Bordeaux. Här landar vi i den franska verkligheten. Vi promenerar, rider, cyklar, samtalar, dansar, gör qigong, mediterar, provar vin och lagar mat tillsammans.

Sedan packar vi in oss och skidutrustningen i minibussen och ger oss av på en fem dagars skidsafari i Pyrénéerna. Tre timmar tar det från Garreau till den närmaste skidorten, vi åker tidigt på morgonen och använder tiden i bussen till något kursavsnitt. Ylva leder den inre resan och Lena som hittar här nere, leder den yttre. Dvs ser till att vi kommer till de mysigaste byarna, skidorterna med bäst snö, de genuinaste hotellen med den godaste närodlande maten och personliga mottagandet. . .

Varje dag börjar vi med qigong och meditation. Vi tränar balans, flexibilitet och koordination. Mycket användbart i backen och i livet i övrigt. Sen är det frukost och efter det går vi igenom dagens tema. Det är olika frågeställningar som vi tar med oss under dagen i skidbacken. Ibland jobbar vi i grupp, ibland enskilt eller i par. Vi reflekterar och samtalar, i liftan och i solstolarna utanför lunchstället. Vi åker i fem olika orter på fem dagar och bor på två olika familjeägda hotell. Kursledarna och guiderna Lena och Ylva är båda mycket vana skidåkare som tillbringar 5-6 veckor på skidor varje år. Vi guidar i och utanför pisten, i syfte att tänja vars och ens individuella gränser. För om man omfamnar utmaningar i backen kan det bli en vana som man tar med sig till livet i övrigt. Vi blandar lek och allvar och kan ge stor uppmärksamhet åt var och en eftersom vi på denna resa max är sju personer och två guider. En resa för att utvecklas helt enkelt, i sin skidåkning och i sitt förhållningssätt till livet. Efter en dag i backen och en välförtjänt after ski åker vi tillbaka till hotellet för en dusch, eller ett bad. Minst en gång under resan besöker vi ett av Pyrénéernas många anrika termalbad. Innan middagen är det samling och genomgång av dagens tema.

Måltiderna i Pyrénéerna är ett kapitel för sig. Lamm som har betat örter hela sommaren i bergen, marinerats i Madiranvin och avnjuts med grönsaker som vuxit i trädgården bakom hotellet, mustiga soppor, handgjorda ostar är vardagsmat här nere. De vet inte hur man fuskar med maten, tack och lov! Och för en fransman så finns ju två viktiga händelser varje dag, lunchen och middagen.

Efter sista dagens skidåkning åker vi direkt upp till Garreau där vi äter avskedsmiddag på en av våra favoritrestauranger i närheten.

Sista natten sover vi på Château Garreau. Efter qigong och frukost sista dagen har vi kursavslut, sen är det dags att åka mot flygplatsen och vidare mot Sverige.

Vi som leder Gastro Ski Edition Speciale är



LENA FORSSLUND

Född 1956, åt krumelurpiller tillsammans med Pippi och lever enligt devisen "varje dag ett nytt äventyr". Har förverkligat en dröm och renoverat en gammal vingård utanför Bordeaux där hon och hennes älskade Göran tar emot människor som vill utvecklas, på både utsidan och insidan. 30 års erfarenhet från näringslivet som ledare, certifierad coach, egenföretagare och entreprenör. Gillar utveckling, egen och andras. Samlar sig genom Qigong för att kunna ge järnet i backen, på hästryggen och i livet. Två nästan vuxna barn och två vuxna bonusbarn. Bor på Ingarö utanför Stockholm, och i Cadillac utanför Bordeaux.

"Jag ser fram emot att ta emot dig som gäst och visa våra smultronställen här i det sydvästra hörnet av Frankrike"



YLVA FRANZÉN

Ylva har alltid varit nyfiken på andra människor och är mycket fascinerad av energin som uppkommer i olika relationer och sammanhang. Hon har en lång och gedigen erfarenhet som pedagog, ledarskapsutvecklare, inspiratör och certifierad coach inom näringsliv, organisationer och även för privatpersoner. Ylva är en passionerad skidåkare och njuter av minst fem veckor på snö varje vintersäsong. Hon älskar farten, men också stillheten i livet, och kraften som uppkommer därigenom. Bor på Yxlan i Stockholms norra skärgård tillsammans med Anders och deras två döttrar.

"Skidåkning och personlig utveckling - Både Och – en kombination där jag kan bidra med det jag tycker är allra roligast i livet – kunskap om människor och snö"

Fakta Gastro Ski de Pyrénées Edition Speciale 30 januari – 6 februari 2010

Detta ingår i resan: 3 natters boende i dubbelrum på Château Garreau. 4 natters boende i dubbelrum på hotell i Pyrénéerna. Frukost och middag inklusive vin alla dagar. 2 luncher på Garreau. Liftkort 5 dagar. Transfer till och från flygplatsen i Bordeaux. Guidning, qigong, kursledning och personlig coaching under hela resan. Utflykter och skidsafari enligt program. Vinprovning och gemensam matlagning. Tillgång till cyklar, hästar mm faciliteter på Château Garreau. Kursmaterial och diplom.

Detta tillkommer: 5 luncher, after ski, ev besök på termalbad, resa till och från Bordeaux. Vi rekommenderar Air France eller KLM som landar lördag förmiddag

Pris: 1300 Euro.

Arrangör S.A.R.L. Garreau, 33410 Cadillac, resan faktureras som ledarskapskurs

"Att leda sig själv och andra i förändring"

Anmälan: skicka ett mail eller ring till lena@garreau.se 0709989304 eller ylvafranzén@telia.com 0706289308

Soyez les Bienvenues!

LENA
YLVA

