

GEEF JEZELF EEN FANTASTISCHE WEEK CADEAU!



Carcassonne, Zuid Frankrijk



**PERSOONLIJKE ONTWIKKELING,
CREATIVITEIT & RELAXEN IN ÉÉN**

Van 20 september tot en met 26 september 2010

Geef jezelf een fantastische week cadeau!

Persoonlijke ontwikkeling, creativiteit & relaxen in één.

Met plezier kondigen wij onze cursus aan welke wederom plaatsvindt in de prachtige omgeving van Carcassonne, Zuid Frankrijk. Dé plaats om in balans te komen en inspiratie op te doen.



Waar:

ST. Gaudric nabij Carcassonne,
ca. 60 km van Toulouse,
Zuid Frankrijk

Wanneer:

Van 20 september t/m 26 september
2010

Genieten van:

- persoonlijke ontwikkeling
- zingen en muziek
- haptonomische oefeningen
- creativiteit
- natuur & ontspanning
- lichamelijke ontspanning
- meditatief wandelen
- de prachtige omgeving



Een dagprogramma in Carcassonne:

In alle rust, voor degenen die dat willen, starten we 's morgens met lichaamswerk, zwemmen in het zwembad en daarna ontbijten. Vervolgens beginnen we dagelijks met zingen. Eénstemmig, tweestemmig driestemmig, canons. Het is niet verplicht, wel een aanrader. Er worden diverse workshops gegeven, waarin persoonlijke ontwikkeling centraal staat. Het doel van deze workshops is dat je meer bewust wordt van de keuzes die je maakt en daarmee meer in balans komt. Haptonomische oefeningen zullen hierbij meer inzicht geven in je eigen patronen die je hebt, waardoor je anders met een probleem of situatie om kan gaan. Ook zijn er creatieve, muzikale workshops waar de harmonie samenkomt. Er is genoeg ruimte voor ontspanning, genieten van de prachtige natuur en goed verzorgde maaltijden. De groepsgrootte bestaat uit maximaal 12 deelnemers.

De vegetarische keuken:

Het verblijf is vol pension met een bijzondere vegetarische Franse keuken. Koffie, thee en water de hele dag naar behoefte en wijn bij het avond eten. Er is een mogelijkheid tot het gebruik van 2 x een dagdeel sauna, onbeperkt gebruik van het zwembad, bibliotheek en terrassen. Er zijn 1 persoonskamers en 2 persoonskamers beschikbaar. De kamers zijn allen voorzien van eigen douche en toilet.



Kosten:

- € 685,- voor een 2-pers. kamer
- € 755,- voor een 1-pers. kamer
- volpension
- inclusief workshops
- inclusief gebruik faciliteiten zwembad, sauna, bibliotheek

Vervoer:

- eigen vervoer
- vlucht mogelijk bij tijdige boeking via KLM (Amsterdam- Toulouse)
- we vliegen gezamenlijk
- transfer naar accommodatie tegen geringe betaling



Professionele begeleiding:

De workshops worden verzorgd door:

- Bertie van Spronsen, communicatietrainer en dirigent
- Loes Dommissie, haptotherapeut



INVESTEER IN JEZELF JE BENT HET WAARD!



Aanmelden:

**Aanmelden kan per mail bij Bertie of Loes welke op volgorde van inschrijving en
aanbetaling worden geplaatst.**

b.vanspronsen@xs4all.nl of loes@haptonomiepraktijk.com

Annuleringsregeling

Inschrijving bedraagt € 150,00 en wordt verrekend in het totaal bedrag.

Dit bedrag wordt niet terugbetaald bij eventuele annulering.

**Het restbedrag gelieve te voldoen voor 1 augustus 2010 op
rekeningnummer 88.323.58.70 t.n.v. Dommissie te Zoetermeer.**

Bij annulering na 20 juni 2010 wordt 50 % van de som in rekening gebracht.

Bij annulering na 1 augustus wordt 100 % van de som in rekening gebracht.