



Hitta din inre kraft i Toscana

Borgo di Tignano den 1-8 september 2012



Förläng sommaren och följ med på en avkopplande vecka och kurs i personligt växande till Toscana tillsammans med HälsoStark, Viviamo och researrangören Tema Toscana.

Vill du leva utifrån din fulla potential? Vill du få ökad närvaro, livsbalans och självinsikt? Då är detta en unik vecka för dig med inspirerande kursaktiviteter och upplevelser med fokus på personligt växande och välbefinnande. Du får prova på olika livsverktyg som coaching, mindfulness och yoga. Genom kreativa övningar i grupp och individuellt kommer du att få tid för reflektion och att hitta dina styrkor och talanger för att skapa dina personliga mål att jobba med under veckan. Du får träna medveten närvaro och accepterande förhållningssätt. Dina personliga mål och övningar i medveten närvaro tar du sedan med dig hem för fortsatt personligt växande i vardagen.

Under kursveckan bor vi i Borgo di Tignano där vi landar i nuet bland de vackra stenhusen med omgivande trädgård och en fantastisk utsikt över det böljande toscanska landskapet. Där finns även en stor och härlig utomhuspool för uppfriskande dopp och avkopplande stunder. Du får njuta av det toscanska köket som karaktäriseras av en enkelhet baserad på lokala råvaror och rena smaker. En kväll lagar vi vår egen 3-rättersmeny i form av en matlagningskurs under ledning av gårdens ägarinna Signora Gabriella.

Utöver gruppaktiviteter och utflykter erbjuds möjlighet till individuella coachingsamtal. Du kan även boka klassisk massage och/eller energibehandling.

Investering: 16.300 kr per person inkl allt (flygresor, transfer, boende med helpension, kurs inkl kursmaterial, utflykter till bl a Siena och San Gimignano, spa-besök m m). För mer information och anmälan, se program och/eller www.halsostark.se eller www.viviamo.se.

Varmt välkommen!



HälsoStark



Hitta din inre kraft i Toscana

Borgo di Tignano den 1-8 september 2012

PROGRAM

Dag 1 - Lördag 1/9

Reguljärt flyg Arlanda – Florens med en mellanlandning.

Ni välkomnas av kursledarna Jenny och Cecilia på flygplatsen i Florens. Transfer till Borgo di Tignano (80 km). Vi gör ett uppehåll på vägen i Antinorivillan "Villa del Cigliano" för en vinprovning med småplock i fantastisk miljö. Färden fortsätter till Borgo di Tignano där vi tas emot av signora Gabriella Tricca som låtit renovera Tignano med alla dess byggnader och omgivande trädgård samt anlagt en vacker och stor swimmingpool. Check-in i lägenheter med kök av olika storlek beroende på gruppens sammansättning. Välkomstmiddag på Tignano.

Dag 2 - Söndag 2/9

Frukost. Efter frukost börjar vi veckan med att lära känna varandra och kursprogrammet. Promenad i de vackra omgivningarna tillsammans med signora Gabriella. Gruppen ges möjlighet att orientera sig och kan promenera på egen hand sedan. Lunch på gården. Kursaktivitet e m. Middag på gården.

Dag 3 - Måndag 3/9

Frukost. Kursaktivitet f m. Lunch på gården. Kursaktivitet e m. Middag på gården i form av en matlagningkurs.

Dag 4 - Tisdag 4/9 Utflyktsdag

Frukost. Utflykt med buss till medeltida staden Siena känd för sitt vackra torg, Piazza Il Campo. Lokal auktoriserad svensktalande guide tar emot och guidar i Siena i 2,5 timme. Fri tid. Lunch tillsammans på Trattoria Il Caroccio kl 13. Sedan vidare till Petriolo för termalbad i hälsobringande vatten. Åter till Tignano för lätt middag.

Dag 5 - Onsdag 5/9

Frukost. Kursaktivitet f m. Lunch på gården. Kursaktivitet e m. Under sen eftermiddag hämtar buss för middag i etruskstaden Volterra kl 20, vackert belägen högt upp på en kulle med fantastisk utsikt.

Dag 6 - Torsdag 6/9

Frukost. Kursaktivitet f m. Lunch på gården. Kursaktivitet e m. Middag på gården. Efter middagen ges musikerterapi med levande musik av en italiensk musiker som spelar olika etniska instrument under bar himmel.

Dag 7 - Fredag 7/9

Frukost. Kursaktivitet f m. Kl 12 hämtar buss för färd till San Gimignano där vi äter gemensam lunch. Kursaktivitet e m. Avslutningsmiddag på Tignano.

Dag 8 - Lördag 8/9 Hemfärd

Frukost. Utcheckning.

ÖVRIGT

Varje morgon innan frukost erbjuds yoga och/eller meditation för ett skönt uppvaknande att möta dagen. Detta är frivilligt att delta på, anmälan sker kvällen innan. Yogan är en klassisk hathayoga i lugnare form.

KURSLEDARE

Kursen hålls av Jenny Bergström, grundare av företaget HälsoStark och Cecilia Olling, grundare av företaget Viviamo (som betyder "vi lever" på italienska!). Cecilia är en erfaren italienresenär och talar italienska. Tillsammans ger de en bredd av livsverktyg och inspiration med gemensam bas i coachingens grund och det coachande förhållnings sättet.



Jenny Bergström

Professionell Coach,
Yogalärare, Kost- och näringsrådgivare
(kommer även vara diplomerad energiterapeut i juni 2012!)
www.halsostark.se
070-766 75 14



Cecilia Olling

Professionell Coach
Mindfulnessinstruktör
Handledare i sorgbearbetning
Friskvårdsmassör
www.viviamo.se
073-891 56 06

INVESTERING per deltagare i dubbelrum för resa med helpension inklusive allt: SEK 16 300

- Reguljärflyg t o r Arlanda – Florens med en mellanlandning
- Välkomstvinprovning dag 1 under transfer flygplatsen – Tignano
- Inkvartering på agriurismgården Borgo di Tignano inkl frukost i dubbelrum i lgh med kök
- 7 frukostar, 6 middagar, 4 luncher, 1 matkurs inkl drycker på Borgo di Tignano
- Byte av handdukar och lakan en gång under veckan
- Buss enligt programmet
- Kurs inklusive kursmaterial
- Lunch i Siena inkl drycker samt guidning 2,5 timme i Siena
- Middag i Volterra inkl drycker
- Lunch i San Gimignano inkl drycker
- 1 kväll levande musikerterapi av musiker som spelar etniska instrument under bar himmel
- Inträde till Spa Petriolo Terme (*ev behandling ingår inte*)
- Deltagande i yoga eller meditation före frukost

Frivilliga tillägg

- Enkelrumstillägg SEK 1500
- Rese- och avbeställningsförsäkringar
- Individuell coaching under vistelsen SEK 750/60 min, klassisk massage eller energibehandling under vistelsen SEK 500 (betalning kan även ske i Euro)

ANMÄLAN & BETALNING

Maila anmälan till info@halsostark.se eller info@viviamo.se. Antalet platser är begränsat - Först till kvarn! Sista anmälningsdag 27 februari. Vid eventuella frågor, vänligen kontakta kursledarna Jenny eller Cecilia.

Uppgifter som ska finnas med i anmälan är:

För- och efternamn (det namn som står i ditt pass) och faktureringsadress.

Om ni är fler som vill dela rum eller om du önskar enkelrum meddelas detta vid anmälan. När vi fått din anmälan skickar Tema Toscana en bekräftelse och faktura på anmälningsavgiften 2 000 kr som sedan dras av vid slutbetalning. Obs! Anmälan är bindande.

VARMT VÄLKOMMEN!