

# Visa Vägar – temaresor till Provence



Nu arrangeras för femte året resor för njutning, samvaro och personlig utveckling. Birgitta Tryberg har tidigare arrangerat *Visa Vägar* i Sälenfjällen, Lapplandsfjällen, Spanien och i Italien. Temat har varit "Feng Shui i din personliga utveckling". Från hösten 2010 arrangeras kurser i vackra Provence. Temat är fortfarande personlig utveckling, men utökas för att även omfatta fördjupning i Feng Shui samt Tao. Feng Shui fokuserar på din yttre miljö, Tao visar hur du uppnår harmoni och påverkar din omgivning genom att förändra din inre miljö, dina tankar.

Förändra dina tankar – förändra ditt liv!

## Datum

2011-02-20 till 2011-02-27

2011-03-06 till 2011-03-13

2011-05-15 till 2011-05-22

2011-06-05 till 2011-06-12

## Program

Tiden fördelas på 5 timmar undervisning i 6 dagar, ca 9-12 och 17-19, vilket lämnar dagen fri för njutning, utflykter och strövtåg. Exakta tider skraddarsys efter deltagarnas behov och väderförhållanden.

## Visa Vägars Tema

Kursveckan läggs upp i samråd med gruppen och kan innehålla:

- Grundkurs i Feng Shui Steg 1 och 2, alternativt Steg 2 och 3
- Feng Shui i företaget och arbetsmiljö
- Feng Shui från teori till praktik
- Introduktionskurs i Tao  
Förändra dina tankar – förändra ditt liv
- Konsultativt arbetssätt – en kurs om Tao och medvetande som den nya sociala kompetensen
- Kopplingen mellan Feng Shui och Tao

Kurserna kan även om deltagarna vill, omfatta en vetenskaplig syntes av kvantfysik, religion, psykologi och energimedecin.

Gemensamt för Visa Vägars temaveckor är att du utvecklar kunskapen om tankens kraft både teoretiskt och med praktisk vägledning i vardagssituationer.





## Resmålet

I södra Frankrike, mellan Medelhavet och Alpena ligger Provence. Området är i huvudsak bördigt med ett varmt, torrt klimat och en ymnig växtlighet. I hjärtat av Provence ligger byn Barjols som är en genuin "oturistisk" by omgiven av vingårdar, oliv- och lavendelodlingar. Här växer även apelsin-, citron- och valnötsträd, fikon, persikor och granatäpplen samt örter och kryddor. Byn Barjols har en medeltida kärna, vindlande trappor, gränder och en klassisk torgmarknad. Mataffär, bagerier och kaféer finns på gångavstånd, ca 100 trappsteg nedanför lägenheten, som ligger högst upp i byn med en härlig utsikt.



## Utflykter

- Vi besöker en genuin marknad, där vi kan finna allt från kläder till blommor, örter, vin, oliver, ostar, tvålar mm.
- Vi strövar i berg o olivlundar samt plockar rosmarin och timjan.
- Pilgrimsvandring till Maria Magdalenas grotta, med hänförande utsikt! (1/2 dags utflykt)
- En kopp kaffe på torget i någon medeltida by.
- Vi besöker ett företag som tillverkar i lavendel och linne.
- Vi har en vin-, ost- och olivprovning på terassen.
- En tur till Rivieran, och Sainte Maxime eller Cassis.

## Resväg

Många billiga flyg att välja på till Marseille eller Nice, från Stockholm, Göteborg eller Köpenhamn. Barjols ligger 8 respektive 12 mil från flygplatserna, där jag hämtar.



## Logi

Fräscha nybyggda lägenheter med ett allrum innehållande ett fullt utrustat modernt kök, matplats och vardagsrumsdel. TV och CD spelare finns. Sovrummet har en stor dubbelsäng med två separata madrasser. Soffan i allrummet kan bäddas ner till en dubbelsäng. Lägenheten har också en fin solterass med solsäng och utemöbler. Tvättmaskin, diskmaskin, hårtork finnes. Badrummet har en duschkabin. Fin utsikt från lägenheten!

## Pris logi

350 - 450 euro/v beroende på säsong. Sänglinne och handdukar ingår. Slutstäd och tvätt av sänglinne kostar 50 euro.

## Rum

I mån av plats finns tillgång till fräscht extra rum med dubbelsäng och dusch/toa för 20-25 euro/natt beroende på säsong. Obs, inga kokmöjligheter.

## Kost

Fika ingår i kursen, samt ost-, oliv- och vinprovning. Självhushåll för övrigt. Hjälps vid matinköp ingår, om det är svårt med franska språket.

## Söndag

Ankomst och avresa

## Pris kursvecka

I priset ingår 6 dagars undervisning, alla utflykter i programmet, ost- och vinprovning, fika o dokumentation: 5 600 kr

Hämtning och lämning flygplats Marseille eller Nice: motorvägsavgifter 300/ 500 kr

## Flyg

Det finns många bolag som flyger från Stockholm, Göteborg och Köpenhamn. Norwegian, KLM, Cityline, Lufthansa, SAS.

T.o.R-biljett kostar från 1000 kr i lågsäsong. Bäst att boka i god tid – brukar ge bättre priser.

Det går bra att flyga både till Nice (12 mil från Barjols) och till Marseille (8 mil från Barjols)."



Foto: Birgitta Tryberg

## Deltagare om Visa Vägars kursveckor:

"Det har öppnat sig en fantastisk värld. Kombinationen undervisning o utflykter är underbart! Lägenheten i Provence är ren, fräsch och hemtrevlig. Omgivningarna med bergen och utsikten är häfnförande." - nov-10

"Veckan i Italien har varit så givande med god mat, insiktsfulla kunskaper och en härlig gemenskap" - okt-07

"Att umgås och resa med andra Feng Shui utövare går nästan inte att beskriva – det måste upplevas! Värmen, gemenskapen, samtalen, vandringarna, skratten, maten och framför allt kunskapen" - sep-06



Foto: Anton Svedberg

Förfrågningar kan göras till:

Birgitta Tryberg

Feng Shui Goodliving

Riviera, Quartier St Marc

836 70 Barjols

FRANKRIKE

Frankrike: 0033(0)678 900 378

Sverige 070-263 83 53

info@goodliving.se

www.goodliving.se