

# Et yogaretreat du ikke vil gå glip af!

## Midt i de magiske og fredfyldte bjerge i Pyrenæerne

Der er intet, der som et retreat, kan genoplade "batterierne" – Retreat betyder tilbagetrækning. Og her er på La Taillede i de franske pyrenæer vil du opleve det mest fantastiske sted at trække dig tilbage for en stund og i bogstaveligste forstand hæve dig over (1000 meters højde) hverdagens gøren og laden.

På dette retreat vil afspændende og let genopbyggende yoga, guidede meditationer, delikat tilberedte retter af stedets egne allerbedste og reneste økologiske råvarer sammen med åndeløst smukke omgivelser smelte sammen og smøre din sjæl som en helende balsam.



Her er der tid og lejlighed til virkeligt at forkæle dig selv med yoga og meditation midt i det fantastiske bjerglandskab. Afhængigt af vejr og vind vil yogaen foregå helt ude i det fri med frit udsyn til de omkringliggende bjerge – eller i den eksotiske og hyggelige yurt (et stort rundt telt som oprindeligt blev brugt af de mongolske nomadestammer i deres vandring hen over stepperne).



Yoga i en yurt giver en meget, meget hyggelig og nærværende oplevelse – hvor vi du vil kunne opleve en stor følelse af helhed og forbundethed med dine medyogier. Selvfølgelig til hver en tid med bevarelsen af vores eget private "rum" på vores egen yogamåtte.

I østens filosofi er cirkelformen "O" et symbol på helhed og hjælper med at rense og klare sindet.

En anden gave ved at lave yoga i en yurt er, at hvis vejret enten er for koldt eller for varmt, så vil du i teltet stadig føle dig i kontakt med naturen lige udenfor. Lydende vil stadig på fortryllende vis trænge igennem teltvæggen og give dit sind et naturskabt lydbad af de beroligende lyde fra den blide vind i træerne og de hyggelige lyde af fuglenes kvidren og dyrenes puslen – og ikke mindst den magiske lyd af **stilheden.....**

For ja, du befinder dig lige midt i naturen – langt væk fra alfarvej og trafik og støj. Så her vil naturen kalde på at blive nydt og udnyttet på bedste vis. Her kan du sidde på én af de



hyggelige terrasser og lave absolut intet andet end blot at nyde udsigten i fredfyldt stilhed.

Hvis du er sådan lidt mere aktiv og eventyrlysten - og meget gerne vil ud at udforske og opdage den smukke natur med de mange bjergtagende udsigter - så er der masser af vandremuligheder lige uden for døren her.

Der vil tirsdag og torsdag i ugen blive arrangeret et par rigtigt gode længere vandreture i dette storslåede område. Men jeg går ture alle dagene, som du på frivillig basis kan deltage i. Du behøver ingen beslutning eller tilmelding, før du er på selve retreatet, og kan mærke efter, hvad du måtte have lyst til.

## Logi

Yogaretreatet finder sted på en gammel klassisk fransk rustik gård. Gården blev for ganske få år siden renoveret og lavet om til et idyllisk og betagende landligt feriemål med nogle få men hyggelige og ligeledes rustikke ferielejligheder. Alle værelserne i lejlighederne er dobbeltværelser med senge, der kan skilles til to enkeltsenge. Og hver lejlighed har sit eget bad og toilet samt egen stue og køkken – indrettet som følger:



Én af lejlighederne har 3 dobbeltværelser – dvs. 6 senge, der deler to badeværelser og et stort fællesrum med åbent køkken og stue.

En af lejlighederne har 2 dobbeltværelser – dvs. 4 senge, der deler ét badeværelse og et stort fælles køkken/stue.



To af lejlighederne har hver især 1 dobbeltværelse – dvs. 2 senge hver – og hver lejlighed med eget bad/toilet og køkken/stue.

Der er i alt plads til 14 (15) deltagere.

På to af terrasserne vil du have mulighed for den fantastiske fornøjelse med dig selv eller nogen af dine med-yogier at kunne sidde i badetøj i en meget stor træbalje (**hot tub**) og nyde den vidunderlige udsigt 😊



## Underviser og vært:

Jeg, **Kate Mohadjer**, vil være underviser og værtinde for yogaretreatet hos La Taillede. Jeg har valgt at dedikere mig til at hjælpe mennesker med at komme ned i gear og fri af stress, så de kan finde den helt grundlæggende indre ro og derfra skabe et liv med mere overskud og gejst og glæde.

Det gør jeg som stresscoach i min egen klinik med private klienter, hvor det primært handler om det mentale arbejde med bevidsthed om vaner, tanke- og handlemønstre, og opdagelsen af de meningsgivende værdier. Derudover arbejder jeg også med det kropslige i yogaen. Yoga forbinder



kontakten mellem kroppen og hovedet især med opmærksomheden på bevidstheden om vejtrækningen og dens betydning for vores velbefindende.

Jeg underviser i yoga primært i virksomheder på lukkede hold, men jeg afholder også ind i mellem workshops og andre yogahold.

Jeg underviser i hatha yoga, MediYoga (medicinsk yoga), Yin Yoga og Mindfulness. På yogaretreatet her på La Taillede vil det være hatha yoga og yin yoga, der er på programmet sammen med guidede afspændinger og meditationer.

Herudover er jeg rigtigt glad for at vandre og jeg er dybt fascineret af bjerge i enhver afskygning, og det pragtfulde de gør ved sindet. Så jeg tager hellere end gerne med jer ud og oplever naturen og landskabet omkring La Taillede. Og jeg har da også planlagt to længere vandreture i løbet af ugen for dem, der kunne have de lyster ☺

## Yogaundervisningen på retreatet:

**1½ times hatha yoga om morgenen**, som vil vække kroppen med styrkende og smidiggørende stillinger. Hatha yoga er en balance mellem styrke og smidighed og med stor opmærksomhed på vejtrækningen.

**1½ times yin yoga sidst på eftermiddagen**, som vil få dig heelt ned i gear. Her får sindet få lov til øve sig i at stilnes og slippe de mange tanker og dialoger, der ofte kører i hovedet. Mere fysisk er yin yoga fantastisk til for alvor at slippe spændinger i bindevævet (bl.a. myoser) og løsne op for stive muskler og usmidige led. Yin giver kroppen mulighed for at kunne ligesom åbne sig og brede sig ud.

Disse to yogaformer har hver deres helt særlige effekter for både kroppen og hovedet – og kombinationen af disse er helt perfekt til det ideelle yogaretreat ☺

**Ingen erfaring med yoga er nødvendig** – for uanset om du er garvet eller ny, vil du blive guidet blidt men kyndigt ind i hver stilling. Og du vil hele vejen i gennem blive hjulpet til at lytte til din egen krop og respektere dens begrænsninger og formåen – og måske muligheder...



**For tilmelding:**

På [www.billetterto.dk](http://www.billetterto.dk) - Følg link: <https://billetterto.dk/e/genopladende-yoga-i-de-skonne-magiske-pyrener-og-mulighed-for-vandring-i-de-fantastiske-bjerger-billetter-333170>

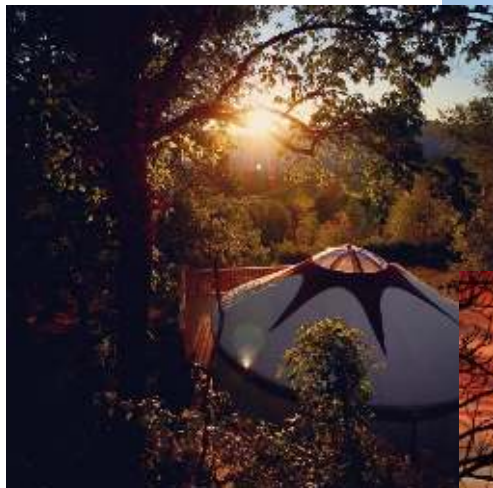
Eller send mail til Kate: [mail@innersmileyoga.dk](mailto:mail@innersmileyoga.dk) – med dit navn, adresse, email og tlf.nr.!  
Så sender jeg dig en faktura i stedet.

**For mere info – ring gerne: Tlf.: 6038 8782**

Jeg glæder mig til at se dig til en fantastisk uge!

De gladeste yogahilsner

Kate  
Inner Smile Yoga



# Program

## Lørdag d. 12. oktober 2019:

- Kl. ? Ankomst – Velkommen 😊
- Kl. 17.00 Yin Yoga
- Kl. 19.00 Fælles middag

## Søndag d. 13. oktober 2019 + Mandag d. 14. oktober 2019

- Kl. 07.30 Godmorgen med Hatha yoga og afspænding/guidet meditation
- Kl. 10.00 Fælles brunch  
*Dagen fri til at nyde, til at slappe af, til at læse en god bog, til at betragte eller reflektere – til at vandre og til at opleve... Hvad du måtte have lyst til 😊*
- Kl. 16.30 Yin yoga
- Kl. 19.00 Fælles middag

## Tirsdag d. 15. oktober 2019

- Kl. 07.30 Godmorgen med Hatha yoga og afspænding/guidet meditation
- Kl. 10.00 Fælles brunch  
*(Frivilligt: – mulighed for at deltage i en længere fælles vandretur i bjergene. Kan besluttes under selve opholdet. Koster et lille tillæg inkl. Lille lækker madpakke)*
- Kl. 17.00 Yin Yoga
- Kl. 19.00 Fælles middag

## Onsdag d. 16. oktober 2019

- Kl. 07.30 Godmorgen med Hatha yoga og afspænding/guidet meditation
- Kl. 10.00 Fælles brunch  
*Dagen fri til at nyde, til at slappe af, til at læse en god bog, til at betragte eller reflektere – til at vandre og til at opleve... Hvad du måtte have lyst til 😊*
- Kl. 16.30 Yin yoga
- Kl. 19.00 Fælles middag

## Torsdag d. 17. oktober 2019

- Kl. 07.30 Godmorgen med Hatha yoga og afspænding/guidet meditation
- Kl. 10.00 Fælles brunch  
*(Frivilligt: – mulighed for at deltage i en længere fælles vandretur i bjergene. Kan besluttes under selve opholdet. Koster et lille tillæg inkl. Lille lækker madpakke)*
- Kl. 17.00 Yin Yoga
- Kl. 19.00 Fælles middag

## Fredag d. 18. oktober 2019

- Kl. 07.30 Godmorgen med Hatha yoga og afspænding/guidet meditation
- Kl. 10.00 Fælles brunch  
*Dagen fri til at nyde, til at slappe af, til at læse en god bog, til at betragte eller reflektere – til at vandre og til at opleve... Hvad du måtte have lyst til 😊*
- Kl. 16.30 Yin yoga
- Kl. 19.00 Fælles middag

## Lørdag d. 19. maj 2019 (Programmet vil muligvis ændres - tilpasset hjemrejseplanerne for deltagerne)

- Kl. 07.00 Klar-til-rejsen-hjem-yoga (Meditation og blid yoga) (kun 1 time)
- Kl. 09.00 Fælles morgenmad

Farvel og tusind tak for denne gang – og kom godt hjem! <3

Namaste

## Pris

### Samlet pris for 8 dages yogaretreat hos La Taillede:

	Pris
Delt dobbeltværelse m. enkeltsenge inkl. 2 daglige måltider + 2 x yoga om dagen	kr. 6.900
Dobbeltværelse som singleværelse (kun 2 pladser) inkl. 2 daglige måltider + 2 x yoga om dagen	kr. 8.400

### Priser for diverse poster:

Delt dobbeltværelse med enkeltsenge - m. bad og køkken/stue kr. 2.300

Eget dobbeltværelse (kun to pladser) kr. 3.800

7 dages forplejning – 2 daglige måltider: kr. 2.100

(7 gange stor og dejlig brunch + 7 gange lækker middag (alt økologisk og hjemmelavet)

Yoga – inkl. Planlægning og administration kr. 2.500

### Hvad er ikke inkluderet i prisen:

- Fly t/r til **Perpignan** (1 times kørsel i bil) eller **Barcelona** lufthavn (2½ times kørsel i bil - kun Barcelona har direkte flyforbindelser)
- Transport til og fra lufthavn (Billeje er **MEGET** billigt i Spanien) - Der vil blive oprettet en fællesgruppe, så evt. samtransport kan aftales med hinanden.
- Rejseforsikring
- Eventuelle ture
- Frokost
- Ekstra drikkevarer (udover juice, vand, vin, te, kaffe som er inkluderet i måltiderne)

### **Medbring gerne:**

Egen yogamåtte - Andet yogaudstyr som bånd, blokke og tæpper findes på stedet.

Evt. turrygsæk og gode vandresko, hvis du vil ud på tur.