



SKAL DU MED TIL  
SELVFORKÆLELSES DAGE I DET  
SKØNNE PROVENCE?

---

Yoga  
Strik  
Meditation

---

Fra torsdag den 12. november til søndag  
den 15. november 2020 på "Mit Franske  
Slot" i Cotignac, Provence



# YOGA STRIK MEDITATION

## PROGRAM

Torsdag den 12.11. ankomst mellem  
112:00-13:00.

Kl. 13:00 velkomst samt en let frokost

Kl. 14:00-14:30 Fælles meditation

kl. 15:00-16:30 Strikkecafé

16:30-19:00 Laver vi aftensmad og spiser  
sammen

Kl. 19:30-21:00 Yoga

Fredag og lørdag starter med fælles  
morgensang og yoga fra kl. 07:30-  
09:00. Derefter vil der være  
morgenmad

Kl. 10:00-12:00 Strikkeundervisning

Kl. 13:00 Frokost

Kl. 14:30-16:30 vil bestå af gåture, hvor vi  
indsamler inspiration til mønstre,  
afsluttende med fælles meditation

Kl. 16:30-19:00 Egentid og aftensmad

19:30-22:00 Strikkecafé

Søndag kl. 07:30-09:00 Fælles  
morgensang og yoga

Kl. 09:00 Morgenmad

10:00-12:00 Strikkeundervisning

Kl.12:30-13:00 frokost og afrejse

## DET PRAKTISKE

**Holdstørrelse max. 14 personer.**

**Pris kr. 1.950,- pr. pers.**

**I prisen er ophold i delt  
dobbeltværelse, turistskat,  
undervisning, materialer samt  
en let frokost ved ankomst og  
morgenmad alle dage.**

**I prisen indgår IKKE:  
Flybillet t/r til Nice, transport  
til/fra slottet samt øvrig  
forplejning.**

Tilmelding senest den 3.2.2020,  
hvor der samtidigt indbetales kr.  
900,- pr. pers. i depositum.  
Resten af kursusbeløbet (kr. 1.050,-  
pr. pers.) skal være indbetalt senest  
den 1.10.2020. til konto i  
Handelsbanken på reg. nr. 6485,  
kontonr. 00002001201 eller på  
Mobile Pay til 28597279.

Husk at angive navn.

Efter den 1.10.2020 er det ikke  
muligt at få indbetalt beløb retur  
med mindre, der er venteliste til en  
ledig plads.

Vel mødt