

Art de Vivre

Meer levensplezier door ontspanning en Zelfinzicht

In onze huidige maatschappij staat 'druk' steeds meer gelijk aan 'goed'. Hoe drukker, hoe beter lijkt het wel. Maar doordat we ons vaak laten opjagen, gestressed van hot naar haar rennen en de hele tijd bezig zijn met wat er 'straks' komt, leven we niet in het NU. En daarmee missen we juist de essentie van ons leven, enkel omdat we het te druk hebben. Zonde toch?!

Want loop jij niet rond met vragen als:

“waar is mijn Zen gebleven?”

“is dit het nu?”

“hoe kom ik weer in balans en hervind ik mijn vitaliteit?”

“wat maakt mij uniek, wat is mijn levensdoel?”

Wil je hier eerlijk naar kijken? Vrij breken uit belemmerende patronen? Kom dan diepziel-duiken op een prachtige locatie, onder begeleiding van betrokken coaches én onder het genot van heerlijke spijs en drank.

Kom het beste uit het leven halen, als 'God in Frankrijk'!

Kom je herinneren hoe vreugdevol het leven kan zijn, hoe mooi en rijk. En hoe uniek, krachtig en talentvol jij bent.



Tijdens de **Art de Vivre** week kun je leven weer echt tot kunst verheffen. Met alle vaardigheden die je al bezit en je nog eigen gaat maken.

Het unieke van het weekprogramma **Art de Vivre** is dat je het in grote lijnen zelf samenstelt door afspraken te maken met die coaches van wie jij het gevoel hebt dat ze iets voor je kunnen betekenen! Het gevarieerde programma bestaat onder andere uit Yoga, Massage, Voet-Reflexologie, Reiki, Personal Coaching...

Vanuit de ontspanning die je terug zult vinden, kunnen nieuwe inzichten komen, zodat je straks, weer in je dagelijks leven, dichterbij jezelf blijft staan, de verbinding blijft voelen met jouw unieke doel en de kracht hebt om voor de weg te kiezen die daarbij hoort. Jouw leven, jouw kunst, jouw **Art de Vivre**.

DOMAINE DE MONTSALVY



Aantal deelnemers

Om het interactieve karakter veilig te stellen, zal het aantal deelnemers minimaal 5 en maximaal 10 bedragen. De deelnemers zullen worden gehuisvest in een 6-tal authentieke gîtes met voldoende privacy voor eenieder.

Datum

De themaweek **Art de Vivre** vindt plaats van 29 september tot 6 oktober 2018. Afhankelijk van het aantal aanmeldingen zal de week op een later tijdstip worden herhaald.

Locatie

Art de Vivre vindt plaats op het idyllische Domaine de Montsalvy, een 4 hectare groot landgoed, dat een combinatie van rust, sfeer, gezelligheid, authenticiteit en gastvrijheid biedt. Op het domein zijn er ook veel mogelijkheden om de vrije tijd plezierig door te brengen: een ruim zwembad, een tennisbaan, pingpongtafel, tafeltennis, volleybalveld, jeu-de-boules baan, tal van terrassen en een mooie ligweide.

Omgeving

Domaine de Montsalvy ligt in 'la Douce France', in de Bouriane, een streek in de Midi-Pyrénées/Lot die bekend staat om het zeer afwisselende landschap (heuvels, bossen, weides, beekjes), de gastronomie en de gastvrije bewoners. Idyllische plaatsen als Domme, Sarlat, Cahors, Rocamadour liggen niet ver van het domein.

Adresgegevens en nadere info

Domaine de Montsalvy,
46340 Dégagnac, Midi-Pyrénées (Fr.)
tel. 0033-(0)565415157; mobiel: 0033-(0)684016353
www.levenslot.com en www.domaine-de-montsalvy.com
e-mail: info@domaine-de-montsalvy.com

Wat krijg je in deze week allemaal aangeboden?

- Een uniek programma dat je op basis van jouw persoonlijke voorkeur voor een groot deel zélf kunt samenstellen;
- Kennismaking met coaches en hun behandelingen resp. methodieken;
- Deelname aan hun interessante workshops;
- Vervolgafspraken met de coach(es) naar keuze;
- Veel buitenactiviteiten, zoals 3 groepsworkshops yoga en vele mogelijkheden op het domein (zwembad, tennisbaan, jeu de boules, tafeltennis);
- Vrije dagen met mogelijkheid tot het bezoeken van prachtige bezienswaardigheden zoals de Gouffres de Padirac, Rocamadour, Sarlat, Domme, e.a.;
- Huisvesting in zeer sfeervolle accommodatie;
- Enkele volledig verzorgde maaltijden en bijbehorende dranken zoals o.a. op de avond van aankomst, diverse lunches (waaronder een externe) en afsluitingsdiner;
- Gebruik van alle faciliteiten van het domein.

Wat krijg je mee naar huis ?

- Inzichten met betrekking tot het achterhalen van je persoonlijke talenten waarmee je op tal van vlakken (baan, contacten, levensinvulling) je voordeel kunt doen;
- Verrijkende ervaringen die de aanzet kunnen vormen tot het verkrijgen van meer ontspanning, balans, zelfinzicht en het maken van gerichtere levenskeuzes;
- Het inzicht hoe meer in balans te blijven in periodes van stress;
- Een reader met presentaties van alle aanwezige coaches;
- Fotoreeks met mooie herinneringen aan een unieke week.

Kosten

De kosten per persoon bedragen € 995,- all-in (inclusief verblijfskosten, maaltijden, dranken, workshops, reader) exclusief vervoer en verteringen buiten het beschreven programma.

Reservering

Op volgorde van aanmelding. Om de reservering definitief te maken, dient 50 % te worden overgemaakt op SNS Maastricht bankrekening NL98 SNSB 0866 3572 89 t.n.v. Drummen-Nijssen, o.v.v. "**Art de Vivre** Montsalvy". Het restant dient uiterlijk 15 augustus 2018 te zijn voldaan.



Zaterdag

Vanaf 19.30 Tapas avond

Tijdens deze avond kan iedereen even bijkomen van de reis en lekker relaxed onder het genot van een smakelijke maaltijd nader met elkaar kennis maken

Zondag

9.00 – 10.00 Ontbijt

10.00 Gelegenheid om de sfeervolle zondagmorgenmarkt van Cazals te bezoeken, wat inkopen te doen en ergens te lunchen

15.00 – 17.00 Presentaties

- o Ellen Nijssen *Presentatie weekprogramma*
- o Celine Muller *Yoga en Ayurveda*
- o Astrid Freeman *Massage (hoofd, schouder) en Reiki*
- o Yvette Huberts *Voet-Reflexologie*
- o Theo Drummen *Life Strategy & Coaching*
- o Matthijs Anthonise *Familie-Opstellingen*

17.00 – 17.30 Vragenronde presentaties

Maandag

9.00 – 10.00 Yoga groepsworkshop

10.30 – 13.00 Individuele Kennismakingsworkshops I

13.15 – 14.15 Lunch

14.30 – 18.30 Individuele Kennismakingsworkshops II

18.30 – 19.00 Intekening Individuele Workshops woensdag

Dinsdag

OCHTEND VRIJ TE BESTEDEN

15.00 – 17.30 Workshop Familie-Opstellingen

17.30 – 18.30 Vragenronde

Woensdag

9.00 – 10.00 Yoga groepsworkshop

10.30 – 13.00 Individuele Workshops

13.15 – 14.15 Lunch

14.30 – 18.30 Individuele Workshops

18.30 – 19.00 Intekening Individuele Workshops vrijdag

Donderdag

10.00 – 12.00 Bezoek aan de weekmarkt van het hooggelegen Domme, met prachtig uitzicht over de Dordogne-rivier

12.30 – 14.30 Lunch in een lokaal restaurant

MIDDAG VRIJ TE BESTEDEN, DOCH FACULTATIEF:

15.00 – 17.30 Workshop Familie-Opstellingen

17.30 – 18.30 Vragenronde

Vrijdag

9.00 – 10.00 Yoga groepsworkshop

10.30 – 13.00 Individuele Workshops

13.15 – 14.30 Lunch

15.00 – 16.00 Evaluatie van de week en bespreken eventuele vervolgmogelijkheden

19.00 – 23.00 'Apéro' en Afsluitingsdiner

Zaterdag

9.00 – 10.30 'Au revoir' en vertrek