

FÖLJ MED OSS TILL



Le Moulin Bas

27 SEPTEMBER-1
OKTOBER

2022

Hej

Det här är till dig som längtar efter mer livsglädje och harmoni, som innerst inne känner att livet är fullt av möjligheter du ännu inte utforskat . Vi vill välkomna dig till en 3 dagars retreat 27/9 -1/10 i år. Malin Berghagen och jag, Cristina Tscherning vill önska dig varmt välkommen till Yosoy i Frankrike och till Le Moulin Bas och till en fin gemenskap med en grupp som alla kommer hit för att utforska mer om sig själva.

En tid en plats
ett möte med dig själv

Vi vill erbjuda dig möjligheten att få landa i dig, att få lära känna nya lager av dig själv, vi kommer att erbjuda dig tiden och verktygen för att fokusera på dig själv och vad du längtar efter mer av i livet. Oss som du med säkerhet kommer att möta här är (mig) Cristina Tscherning samtalsterapeut och coach och Malin Berghagen yoga och livsinspiratör ,vi kommer att guida dig i självkunskap, på just den här resan har vi fått förmånen att få med oss vår egen matkonstnär Love Taylor.

Dagarna på kvarnen kommer att erbjuda möjligheter till nya insikter via meditationer, workshops och yoga, vi hoppas du ska få använda alla dina sinnen. Malin och jag kommer att på olika sätt dela med oss av våra verktyg och erfarenheter i självkunskap, det kommer också att finnas stunder för vila och egen reflektion under den gamla platanen, soffan, vid poolen eller på promenader i naturen eller till lilla byn. Vår ambition är att ge dig en möjlighet att få utforska nya platser i dig men även runt den härliga omgivningen nära Le Moulin bas. När du packar för hemresan tror vi att du kommer att ha med dig en mängd inspiration, större medvetenhet och förhoppningsvis en större självacceptans.

Vi önskar dig varmt välkommen
Cristina, Malin och Love

Cristina, Malin och Love

Lite Fakta

Vi samlas den **27 september** eftermiddag/kväll på Le Moulin Bas utanför Villeneuve i södra Frankrike

<https://goo.gl/maps/qSkELptGvdVGMwTF8>

Du bokar själv din resa hit (flyger gör du enklast från Arlanda då Ryan Air flyger direkt till Béziers, just nu är just det flyget oerhört billigt)

De som flyger till Béziers har vi möjlighet att hämta, men vill du ta dig hit på annat sätt ex med andra flyg till Montpellier tar du dig vidare hit med taxi, kommer du via flyg till Barcelona kan du sedan fortsätta med tåg till Béziers och därifrån med taxi till Le Moulin Bas.

Retreaten avslutas efter frukost den **1 Oktober** då har flyget med Ryan Air från Béziers direkt till Sverige slutat gå så enklast är att resa med tåg eller flyg antingen från Béziers eller Montpellier eller Barcelona (Om du vill ha hjälp med förslag på flyg får du gärna bolla med mig, Cristina)

I priset för retreaten ingår förutom workshops och yoga också boende på Le Moulin Bas i i dubbelrum med delat badrum, helpension samt dryck till alla måltiderna. Alla transporter till de utflykter vi planerat, samt transfer från flygplatsen om du kommer tisdagen 27/9 med Ryan Air till Béziers.

I priset ingår inte : Tåg eller Flygresor, transfer om du kommer med annat flyg (än den som nämnts ovan) ej heller transfer till flygplatsen den 1/10 (vi hjälper dock gärna till med bokningar till och från flygplatser tåg mm)

Samtal innan resan

Vi vill gärna hinna samtala en stund med dig inför resan (kan vara på zoom) vårt syfte är att svara på eventuella frågor och stämma av just din ambition med resan samt om du har speciella önskemål gällande mat eller allergier.

Kostnaden för retreaten är **14.500 kr** per deltagare, ingen moms tillkommer för privatpersoner. Om du vill ha fakturan till ditt företag är priset **13.000** moms tillkommer.

Anmälan gör du genom att maila mig på cristina@yosoycristinatschering.com eller anmäl dig på min hemsida www.yosoycristinatschering.com

Fakturering

50 % av kostnaden för retreaten faktureras vid anmälan resterande faktureras 1/9 och bör vara betald innan avresa.