

LA SALAMANDRE

Een week voor jezelf? Kies dan dit jaar voor écht vakantie.

Ben jij een avontuurlijke reiziger die een keer iets heel anders wil? Een culinaire enthousiasteling die zijn/ haar kookkennis wil verdiepen? Een reiziger met een gerichte culturele belangstelling? Iemand die tijdens de vakantie graag volledig tot rust en bezinning willen komen? Of juist creatief wil zijn? Dan ben je bij La Salamandre aan het goede adres.

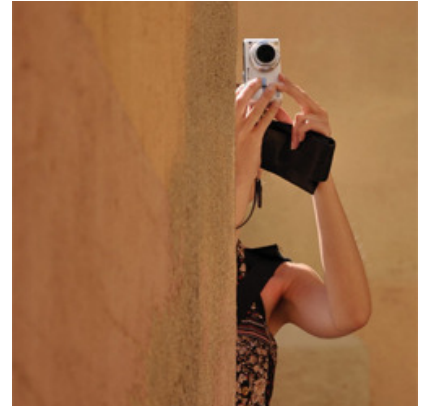
Hier komen lichaam en geest tot rust en doe je nieuwe energie en inspiratie op om weer gesterkt naar huis te gaan. Kortom: zeven dagen eindelijk genieten.

Het nieuwe programma voor 2014

- ❖ **Koken in de Catalaanse keuken**
vanaf mei - oktober op afspraak
- ❖ **Cursus Yoga voor mannen**
vanaf mei - oktober op afspraak
- ❖ **Cursus Ayurvedische Massage**
vanaf mei - oktober op afspraak
- ❖ **Workshop Meditatief Schilderen**
21 juni - 28 juni
- ❖ **Cursus Fotografie - Wandelen**
29 juni - 05 juli &
19 oktober - 25 oktober
- ❖ **Cursus Beeldhouwen**
27 juli - 02 augustus &
03 augustus - 09 augustus
- ❖ **Cursus Creatief Schrijven**
23 augustus - 29 augustus
- ❖ **Cursus Film**
30 augustus - 06 september
- ❖ **Cursus Yoga reinigende groene week**
17 augustus - 23 augustus &
19 oktober - 25 oktober

Omgeving en verblijf

In het zuidoostelijke Franse deel van de Pyreneeën midden in de prachtige natuur ligt verscholen het dorpje "Baillestavy". Hier kun je nog genieten van de absolute stilte en rust. Je verblijft in een van de vakantiehuizen met een schitterend uitzicht op de vallei. In deze week zullen we veel samen buiten zijn en een flinke dosis vitamine Groen opdoen. Wat gezond en helend is voor lichaam en geest. De natuurlijke omgeving is inspirerend en verhoogt de creativiteit en concentratie.



Keuken

Gezonde, vegetarische maaltijden (ontbijt, lunch en diner) worden dagelijks vers bereid door La Salamandre. We eten op het terras of onderweg uit een goed gevulde picknickmand. De gerechten richten zich voornamelijk op de Mediterrane- Catalaanse keuken en worden bereid met lokale en grotendeels biologische ingrediënten. Vers uit eigen moestuin of van de lokale markt. Een koel glas muntthee de hele dag! Daarnaast kun je kiezen voor sapjes of bronwater bij de maaltijden.

Excursies

Een dagtocht met een picknickmand naar de warm waterbronnen van Saint Thomas. Even lekker onderuit om je helemaal te ontspannen.

Een reisje naar de Middellandse Zee. Daar waar het zand tussen je tenen kriebelt, de tramontane wind ons uitdaagt en het geluid van klotsende golven klinkt als muziek.

Een prachtig plek om yoga te doen, maar ook een mooie locatie om video- opnamen en foto's te maken! We lunchen aan zee.

Massage

Jezelf laten masseren is natuurlijk nog meer ontspannen en genieten. Dit is optioneel en zit niet in het standaard arrangement. Je kunt je hiervoor ter plekke inschrijven. Kosten E 50.00.

De cursussen

- ❖ 7 dagen met 6 overnachtingen
- ❖ Vanaf E 495.00 p.p. per week

De workshop

- ❖ 7 dagen met 6 overnachtingen
- ❖ Vanaf E 375.00 per week

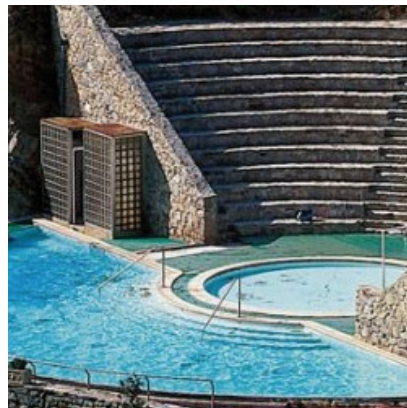
De dagindeling (globaal)

Afhankelijk van de cursus begint elke dag met yoga. Een korte meditatie gevolgd door ontspanningsoefeningen om de dag fijn en fris te starten. Voor alle cursussen geldt dat het ontbijt door de docenten en cursisten gezamenlijk wordt verzorgd. La Salamandre zorgt dat er dagelijks verse producten aanwezig zijn.

Na het ontbijt starten de theorie- of praktijklessen, gevolgd door een opdracht voor die dag. De vegetarische lunches eten we op het terras of elders uit een goed gevulde picknickmand.

Natuurlijk is er na de lunch, de tijd om je even terug te trekken, om inzicht op te doen over jezelf of over de situatie waarin je bevindt. Het blijft wel vakantie!

In de middag gaan we op stap in de prachtige natuur: wandelend met camera of penseel in de hand. Of de omgeving ervaren door



middel van yoga aan de rivier. Of een culinaire reis in de omgeving.

Het 3-gangen diner (vegetarisch) is gezamenlijk. En wordt eventueel gevolgd door een avondprogramma.

Betalings- en annuleringsvoorwaarden

De cursus richten zich op een beperkt aantal deelnemers: 2 tot 8 personen. Veel kosten worden gedeeld door de groep.

Daarom gelden de volgende annuleringsvoorwaarden:

- ❖ De inschrijving wordt definitief na overmaken van 50% van het totale bedrag
- ❖ Het resterende bedrag dient uiterlijk 1 maand voor aanvang te zijn betaald. Anders wordt de reservering als geannuleerd beschouwd en wordt de 50% aanbetaling ingehouden.
- ❖ Bij annulering wordt er geen restitutie meer gegeven in verband met gedane reserveringen.
- ❖ De cursusweek kan wel worden overgedragen aan een nieuwe deelnemer.
- ❖ Het is raadzaam om een annuleringsverzekering af te sluiten.
- ❖ Mocht de cursus door een tekort aan deelnemers niet doorgaan, dan krijgt u hierover uiterlijk 14 dagen van tevoren bericht. In dit geval zal er wel restitutie plaatsvinden.



Voor alle informatie over de cursussen en voorwaarden verwijzen wij je naar de website www.salamandre.nl

Meld je nu aan! Plaatsen zijn beperkt!

E: Karen@salamandre.nl

W: www.salamandre.nl

T: 013 7113701