



  
Domaine de  
Montsalvy

*Art de Vivre*

Mindfulness week  
20 – 27 juni 2020



## **Art de Vivre** *van ontspanning tot mindfulness*

Het leven van alledag vergt veel van ons en soms ondervinden we de nodige stress. We kunnen onszelf daarbij als het ware een beetje uit het oog verliezen. Maar we kunnen natuurlijk ook ontdekken hoe gemakkelijker te ontspannen, meer in balans te komen en onze talenten en passies te (her)vinden.

Wij bieden je een programma met coaching sessies in de perfecte omgeving om je te helpen bij het omgaan met stress en je levensprioriteiten opnieuw helder voor ogen te krijgen. Daarbij begeleiden we je op weg naar het weer dichterbij jezelf komen, in verbinding met jouw unieke kracht en de route te kiezen die daarbij hoort. Jouw leven, jouw kunst, jouw Art de Vivre.

Ben jij ook op zoek naar wat meer positieve energie in je leven? Dan is deze week jou op het lijf geschreven!

Uit het brede aanbod aan workshops kun je zelf je op maat gesneden, persoonlijke programma samenstellen. Je kunt kiezen uit: Yoga, Meditatie, Ademtechnieken (Andy Trevillion), Indiase Hoofdmassage, Rugmassage, Reiki (Astrid Freeman), Voetreflexologie (Yvette van den Broek) en Life Strategy & Coaching (Theo Drummen en Ellen Nijssen). Meer info over de coaches vind je hier: [www.levenslot.com](http://www.levenslot.com)

### **Wanneer?**

*Art de Vivre* vindt plaats van 20 tot 27 juni 2020

### **Waar?**

*Art de Vivre* wordt gehouden op het idyllische Domaine de Montsalvy, waar rust, gemoedelijkheid en warme gastvrijheid centraal staan. Het domein beschikt over 6 comfortabele 'gîtes' met elk een goed ingerichte keuken, badkamer en toilet. Bovendien zijn er allerlei faciliteiten, waarvan tijdens de vrije uurtjes heerlijk genoten kan worden: een ruim zwembad, tennisbaan, pingpongtafel, badmintonveldje, jeu-de-boules terrein, verscheidene terrassen, walnootboomgaard en prachtige tuinen.

### **Omgeving**

Domaine de Montsalvy ligt in het zuidwesten van 'La Douce France', in de Lot/Dordogne, bekend om het afwisselende landschap, de authentieke dorpjes en natuurlijk de gastronomie en wijnen. Bekende trekpleisters als Rocamadour, Sarlat en de Gouffres de Padirac liggen op rij-afstand van het domein.

### **Hoeveel deelnemers?**

Het aantal deelnemers is beperkt tot 12 om het contact zo persoonlijk mogelijk te houden en om voldoende privacy in de 'gîtes' te hebben.

### **Wat kost het?**

De prijs per persoon is € 995,- Hierin zitten de accommodatie, de sessies met de coaches, de welkomst-tapasavond, het ontbijt op zondag, 4 lunches op het domein en het slotdiner. Natuurlijk zijn er vegetarische of veganistische opties. Je zorgt voor je eigen transport, maar we kunnen, tegen bijbetaling, voor een shuttle-service vanaf vliegveld of treinstation zorgen. Dichtstbijzijnde vliegvelden zijn Brive-la-Gaillarde, Bergerac en Toulouse.

### **Hoe reserveer ik?**

Om te reserveren of vragen te stellen e-mail: [info@domaine-de-montsalvy.com](mailto:info@domaine-de-montsalvy.com)

Re: *Art de Vivre*. Wij nemen dan contact met je op.

### **Welk adres?**

Domaine de Montsalvy,  
46340 Dégagnac, Midi-Pyrénées (Fr.)  
tel. 0033-(0)565415157  
mobiel: 0033-(0)684016353  
[www.levenslot.com](http://www.levenslot.com) en  
[www.domaine-de-montsalvy.com](http://www.domaine-de-montsalvy.com)





Het unieke aan deze week is dat jij ze grotendeels zelf invult. Iedere coach presenteert zijn eigen vakgebied. Hierna kun je individuele afspraken maken met de coaches die de behandelingen aanbieden waar jij het meest behoefte aan hebt. Zo bouw je deze week aan een sterker, gelukkiger jij. Het programma blijft te allen tijde flexibel en kan 'onderweg' door jou aangepast worden.

## PROGRAMMA

### ZATERDAG

19.30 Welkomst-Tapas  
Tijd om even lekker bij te komen van de reis en de andere deelnemers te leren kennen. Geniet van de Tapas en de zonsondergang in dit prachtig stukje Frankrijk

### ZONDAG

9.00 – 10.00 Ontbijt  
Vrije ochtend zodat je de kans hebt de markt in Cazals te bezoeken, boodschappen te doen of lekker te ontspannen aan het zwembad

15.00 – 18.00 Presentaties en V&A:  
o Ellen *Programma-overzicht*  
o Andy *Yoga, Meditatie, Ademtechnieken*

o Astrid *Massage, Reiki*  
o Yvette *Voetreflexologie*  
o Theo *Life Strategy & Coaching*

### MAANDAG

9.00 – 10.00 Groepsyoga

10.30 – 13.00 Proefsessies I

13.15 – 14.00 Lunch

14.30 – 18.30 Proefsessies II, gevolgd door inschrijven voor het door jou gekozen programma dat op dinsdag begint

### DINSDAG

9.00 – 13.00 Yoga (optioneel) en start gekozen programma

13.15 – 14.00 Lunch

14.30 – 18.00 Gekozen programma

18.30 – 19.30 Feedback

### WOENSDAG

9.00 – 13.00 Yoga (optioneel) en gekozen programma

13.15 – 14.00 Lunch

14.30 – 19.00 Gekozen programma

### DONDERDAG

9.00 – 14.00 Vrije ochtend  
Bezoek bijv. de gezellige weekmarkt in het hooggelegen Domme met fantastisch uitzicht over de meanderende Dordogne-rivier of relax op het domein. Gelegenheid tot lunchen waar je maar wilt

14.30 – 19.00 Gekozen programma

### VRIJDAG

9.00 – 13.00 Yoga (optioneel) en gekozen programma

13.15 – 14.15 Lunch

15.00 – 16.00 Evaluatie van de week en bespreken follow up-mogelijkheden

19.00 'Apéro' en afsluitingsdiner

### ZATERDAG

9.00 – 10.30 'Au revoir' en vertrek