



FRANSKA PYRENÉERNA VANDRA MED MINDFULNESS

Franska Pyrenéerna bjuder på en rik flora och fantastiska vandringsmöjligheter. Vi vandrar och ger dig verktyg att bygga upp och stärka din förmåga att skapa tid till egen reflektion.

Leadership Adventures bjuder in till fem dagars ledarskapsstimulans och vandring 18 – 22 maj 2016 i Franska Pyrenéerna. Under dagsvandringar i bergen får du heldagar fyllda med närvaro i nuet.

Under hela resan arbetar vi med olika Mindfulnessövningar och du får öva dig att möta dig själv, öka din självinsikt och komma i kontakt med din inre motivation. Vart är jag på väg? Vad driver mig? Christina Stenberg kommer att vägleda dig i detta arbete i egenskap av processledare och diplomerad Mindfulnessinstruktör.

Tankar klarnade. Äkta samtal där gruppen reflekterade kring vikten av självkännedom. Vilken typ av ledare är jag? Vilken ledare vill jag vara? Lever jag som jag lär? Rekommenderas.

Sagt om Reflektionsvandring för ledare maj 2015 Dan Bäck, Energi Triangeln AB

Pyrenées Orientales (eller franska Pyrenéerna), där vi befinner oss på denna resa, ligger i bergskedjans östra del och sträcker sig från Medelhavet, längs den spanska gränsen, genom Vallespir och Conflent och vidare till Cerdagne, Capcir och upp mot Andorra. Området tillhör den norra delen av Katalonien och bär på en rik och intressant historia. Här finns även ett rikt djur- och växtliv och har vi tur kan vi få se bergsget, mufflon, murmeldjur och hjort.

Vi flyger in till Barcelona där vi möts av vår vandringsguide, Kim Falk. Han är sedan många år bosatt i den lilla byn Bolquère i hjärtat av Pyrenée Oriental. Kim är legitimerad "Accompagnateurs du Montagne" (vandringssguide) och kommer att leda vandringarna och förmedla kunskap om flora, fauna och områdets historia. Vi åker sedan med privat buss norrut till byn Bolquère, där vi tar in på vårt hotell. Tre av middagarna äter vi på den familjeägda restaurangen Cal Valbour, en enkel restaurang som överraskar. Under resan kommer vi även övernatta på en bergshytta och ha chans att se solen gå upp över ett av Europas vackraste bergsområden.

Under hela resan tränar vi oss i att vara närvarande i nuet. Vi bygger upp och stärker vår förmåga till återhämtning, ökar uthålligheten vid stress, fyller på med ny energi och ökar vår förmåga att reflektera.



Kontakt & information

Christina Stenberg
Diplomerad Mindfulnessinstruktör med
VD bakgrund
christina@stenbergab.se | 0706 350 350

För anmälan och hela programmet se:
www.pathfindertravels.se/leadershipadventures

Resefakta

Datum och pris

Avresa: 18/5 2016 från Göteborg
Reslängd: 5 dagar
Pris: 23 900 SEK (exklusive moms)
Gruppstorlek: Min 8, max 14 personer

I resans pris ingår:

- Diplomerad Mindfulnessinstruktör med VD bakgrund
- Svensk vandringsguide
- Flyg t/r Landvetter/Barcelona
- Transfer T/R Barcelona-Bolquère
- Transport till aktiviteterna
- Lunchbuffé vid Montserrat
- Välkomstdrink
- 3 nätter på Pradella med frukost
- 3 picknick
- Helpension Auberge du Carlit
- 3 middagar på Cal Valbour (Lassus)
- Kaffe & Thé till vandringarna