



EVENTS

by Carol

Höstresa för Inre Lugn

Med Sandra Furulund och Carol Möllebo

Le Mas des Oliviers ~ 22 – 26 sept 2021

Vi hälsar välkommen till en långhelg fylld med inspiration, eftertänksamhet, personlig utveckling, god mat, gemenskap och en smula vardagslyx.

Resan passar dig som vill investera i välgörande och stärkande dagar med fokus på vad vi behöver för att må bra i kropp och själ.

Era vägledare på denna resa är Carol Möllebo och Sandra Furulund.

Carol är grundare av Events by Carol. Hon arrangerar resor som denna med en övertygelse om hur utrymme för reflektion, inspiration och omtanke, kombinerat med välgörande matupplevelser, kan stärka oss som människor. Hennes affärsidé föddes ur livsförändrande lärdomar och insikter och ett envist sökande efter syfte och mening.

Sandra är High Performance Coach och Stressrådgivare med erfarenhet av att motivera och leda ambitiösa, högpresterande människor till ett liv präglad av medvetenhet, mening, energi och tillit. Under helgens workshops kommer hon vägleda gruppen genom frågeställningar kring hur du kan leda dig själv inifrån och ut, prioritera egna behov, skapa inre styrka, tillit till dig själv och mycket mer.

Helt enkelt en resa med fokus på att skapa mer glädje, njutning och meningsfullhet i livet!

Det här är resan planerad med stor omsorg för att maximera möjligheten till återhämtning och utveckling på ett tryggt, tillgängligt och personligt sätt!

Olivfarmen Le Mas des Oliviers är den perfekta platsen för den här resan. Lugnt lantligt och avskilt, inbäddad i natur och med gångavstånd till den mysiga byn Valbonne.

I september är det fortfarande sommar i Frankrike, med dovare färger, svala nätter och mjuka solstrålar.

Det här blir en underbar sensommarhelg med fokus på det inre lugnet och personlig hållbarhet, promenader i den sköna solen, härliga kvällar med fina samtal, kvinnlig gemenskap och riktigt minnesvärda måltider!



Carol Möllebo – Fotograf Viktoria Davidsson



Sandra Furulund - Fotograf Duo Studio AB



EVENTS

by Carol

Valbonne – byn där vi bor

Valbonne har anor från 1100-talet och ligger nära både Cannes och Nice. Byn har drygt 12000 invånare, små pittoreska gränder, några mysiga restauranger och butiker samt ett härligt torg där bybor och turister samsas. Här ordnas varje fredag en fantastisk marknad där man kan shoppa kläder, ostar, fransk nougat, sjalar, smycken och mycket mer. Självklart är detta en given utflykt för oss på fredagen!

Boende och mat

Vi bor tillsammans på en underbart charmig olivfarm, Le Mas des Oliviers! En grön oas på två hektar mark med 200 olivträd, egen köksträdgård och flertalet fruktträd.

Huvudbyggnaden är en gård från 1800-talet med två separata gästhus. Husen är smakfullt inredda med en inbjudande, ombonad känsla, som gjorda för avslappnat umgänge. Inkvartering sker i både enkel- och dubbelrum. Alla rum har nya, sköna sängar och närhet till nyrenoverade badrum.

Bilder på boendet finns [HÄR!](#)

Måltiderna tillagas av Carol, med den enkla regeln: "Jättegott och Nyttigt!" Ingredienserna väljs lokalt, med omsorg och efter säsong. Vi kommer att äta sunda och hemlagade måltider, men även njuta av nybakade baguetter, krispiga croissanter och lokala viner.

Under vistelsen kommer vi att äta tre måltider på våra lokala bistron. Dessa ingår inte i resans pris men i övrigt ingår all mat och dryck.

I huset finns bland annat yogamattor, lakan, handdukar, tandkräm, shampoo/balsam, duschtvål och solkräm.

Rörelse

Vi kommer att börja varje morgon med en stunds mjuk och välgörande rörelse innan frukost. På kvällarna rundar vi av dagen med mjuk och avslappnande kvällsyoga. Vi kommer också att ha en yogaklass utomhus med den uppskattade instruktören Emmanuelle.

Det finns oändliga möjligheter till promenader i omgivningarna och bland de vackert silvriga olivträden på olivfarmen.

Vi kommer också att erbjuda sköna massagebehandlingar på plats i huset för de som vill boka.

Flyg

Observera att flyg inte ingår i resans pris. Vi rekommenderar att du bokar tidigt för att få de bästa biljettpriserna.

Vi kommer att anordna en transfer från flygplatsen till huset. Den anpassas efter tiden som de flesta landar. Det händer att flygbolagen justerar avresetiderna så i dagsläget vet vi inte exakt vilken tid det blir. Ta kontakt med Carol i samband med bokning för mer information om detta

På söndag går det främst fm flyg, avresa från huset är ca kl 08.00.

Vill du ändå boka kvällsflyg hem kan du med fördel tillbringa söndagen i vackra och charmiga Nice. Spårvagnen går regelbundet mellan flygplatsen och centrala Nice.



EVENTS

by Carol

Pris och anmälan

Priset för boende, workshops, arbetsmaterial, 4 nätter boende i dubbelrum, samt transport till och från flygplatsen i Nice är 9,900 kronor. Önskar du ett enkelrum är tillägget 1,200 kronor per natt och vi bjuder på första natten!

Priset inkluderar en anmälningsavgift på 3500 kronor som betalas omgående för att bekräfta din anmälan. Behöver du avboka resan återbetalas inte den avgiften. Resterande belopp betalas senast en månad innan avresa.

Vid sjukdom som styrks med läkarintyg betalas allt utom anmälningsavgiften åter och om Covid-19 gör själva resan omöjlig återbetalas hela den inbetalda summan.

För att kunna vägleda på ett personligt och närvarande sätt erbjuder vi endast åtta platser till denna underbara resa och först till kvarn gäller!

"Det här är för dig som vill ladda och landa en stund i en fridfull och välkomnande miljö som tagen ur en sagobok. Vi önskar DIG hjärtligt välkommen!"

Carol & Sandra

Om detta är precis vad du längtar efter är du varmt välkommen med din intresseanmälan till info@eventsbycarol.se eller sandra@stressradgivning.se

Tveka inte att höra av dig till någon av oss med eventuella frågor. Vill du läsa mer om oss och hur vi arbetar finner du mer information här:

[Sandra Furulund](#)

[Events by Carol](#)

Planering

Ankomstdagen onsdag

Fri tid, sightseeing och egen lunch på valfri restaurang i Valbonne
Middag och introduktion
Avslappnande kvällsyoga

Torsdag

Fri morgon med drop-in frukost 8-9
Mindful promenad och rundvandring på olivfarmen för den som önskar
Yoga med Emmanuelle
Lunch
Workshop
Fri tid och massagebehandlingar
Middag & Kvällsyoga

Fredag

En stilla morgon följt av frukost
Fredagsmarknad & lunch i Valbonne
Workshop
Middag & Kvällsyoga

Lördag

En stilla morgon följt av frukost
Workshop
Lunch
Fri tid och massagebehandlingar
"Closing circle" med bubbel
Middag på vår lokala bistro

Söndag

Frukost och avresa ca 8-9

Sagt om Höstresan för Inre Lugn 2019

"Tack för några magiska dagar i ditt underbara hus. Vilken känsla, vilken atmosfär, maten, färgerna, smakerna... Omtanke, omvårdnad, omhändertagande i en klass för sig..."

"Jag går på retreatmoln fortfarande. Hoppas verkligen att ni förstår vilken skillnad ni gör för folk... Är hög på inre-lugn inspiration!"