



# Weekendseminarium

## Antibes - 20-21 sept

### *Ditt liv i centrum!*

## Ditt liv i centrum!

Vi har glädjen att kunna bjuda in Dig på ett weekendseminarium, där Ditt liv och Du står i centrum!

Vi ger Dig tillgång till Ditt inre språk som kommer att hjälpa Dig att fatta de beslut som är rätt för Dig nu och i fortsättningen av Ditt liv.

Vi kommer att använda oss av yoga, meditation, chakra, kost och näring, fysisk träning samt fokus på alla Dina aktiva och inaktiva sinnen för att Du skall få de insikter som kommer att kunna leda Dig ett steg närmare Dig själv.

Detta kommer att hjälpa Dig att sätta upp konkreta framtida mål!

Seminarieret sker i pittoreska, romantiska Antibes på franska Rivieran 20-21 september





# Tentativt PROGRAM



## fredag 20 september

- 09.00** På charmiga "La Cour des Thés" i Antibes börjar vi med yoga som vi följer upp med en guidad meditation.
- 12.30** Lunch och diskussion om kost och näring.
- 14.00** Färgernas betydelse i relation till våra "chakran" och hur du kan använda denna spännande kunskap om färgerna i Din vardag.
- 16.00** På med gympaskorna! Det är dags för en härlig promenad vid Medelhavet runt Cap d'Antibes med inslag av anpassad fysisk träning. Det här blir m.a.o. inte en "vanlig" promenad. Alla sinnen stimuleras!
- 18.00** Vi kommer tillbaka till "La Cour des Thés". Vi låter alla intryck sjunka in och avrundar dagen.

**Pris 4000 SEK för seminariet inkl.luncher.** *Betalningsätt på plats med fransk check eller kontant, alternativt faktura från Balans & Hälsa. Rabatt 500:- när du bokar före 31 juli.*

**Praktiska upplysningar** *La Cour des Thés ligger på 14 Avenue 24 Août, i centrala Antibes. Till yogan och meditationen behöver Du löst sittande kläder. Ta med yogamatta om Du har. Gympaskor till fysträning och promenad. I slutet av september är det varmt och skönt så ta med både bikini och en varmare kofta till kvällen.*



**Ewa Ybring Diot** är sjukgymnast med specialistkompetens inom ryggar och nackar. Hon har arbetat med olika typer av behandlingar men har också coachat idrottsmän på olika nivåer. Ewa är en passionerad entreprenör och har drivit ett framgångsrikt designföretag i Paris under många år. Hon är övertygad om att vi kan påverka hur vi känner oss och på vilket sätt vi lever våra liv. Nyckeln, är att ta ansvar. Hon utmanar människors livsstil för att få Dig att inse vad Du verkligen vill uppnå i livet.

## lördag 21 september

- 09.00** Yoga på "La Cour des Thés".
- 10.00** Dags för en grön hälsodrink! Vi berättar om fördelar och resultat med "detox".
- 10.30** Meditation
- 12.30** Lunch
- 14.00** Powerwalk längs Medelhavet!
- 16.00** "Livscoachande" mål.
- 18.00** Dagen avslutas med diskussion om våra upplevelser. Planering av uppföljande samtal enligt önskemål.

## À la carte!

Utöver seminariet har Du möjlighet att välja till olika behandlingar som passar just Dig. (dock inte under seminariedagarna)

- Personlig livstilsanalys: 750 SEK (85 Euro)
- Hår- och mineralanalys: 1500 SEK (180 Euro)
- Zonterapi med aromamassage 90 min: 700 SEK (80 Euro)
- Ryggbehandling 30 min: 450 SEK (50 Euro)
- Nackbehandling 20 min: 300 SEK (35 Euro)
- Taktillmassage 90 min: 700 SEK (80 Euro)
- Uppföljande samtal enl önskemål 60 min: 700 SEK (80 Euro)



**Marie Muhr** är examinerad zonterapeut och examinerad taktillmassör. Hon har även genomfört studier inom bl.a. KBT, näringslära, hårmineralanalys, meditation och aromaterapi. Marie är entusiastiskt intresserad i hur man på bästa sätt tar vara på sin kropp och på samma gång fullt ut kan njuta av livet! Hon har lång erfarenhet med att leda gruppmeditationer. Via hennes företag Balans & Hälsa verkar Marie för att förändra tankesätt, kost, motion och livsstil för att åter få kroppen i balans.

## Anmälan

För mer information och reservation kontakta **Ewa Ybring Diot** 0033 607650075 [ewa\\_ybring@hotmail.com](mailto:ewa_ybring@hotmail.com) eller **Marie Muhr** 0046 707441191 • [marie@mmbalans.se](mailto:marie@mmbalans.se)

**500:- rabatt  
boka före  
31 juli**