

# PASI KOIVUSEN MATKASSA ELÄMYKSIÄ JA ELÄMÄSSÄ JAKSAMISTA - ETELÄ-RANSKASSA 3.–10.6. ja 9.–16.9.

Lähde yksin tai yhdessä "Henkisen kantin metsästyksen" Etelä-Ranskan Aveyroniin. Rentoudu ja poista stressiä makujen ja värien Aveyronissa. Aveyron on kuin "Ranskan Lappi": karu - vehmas, kylmä - kuuma, kuiva - jokien halkoma alue, jota sana kesytön kuvaisi parhaiten

Makujen Aveyron tarjoaa makuja maailman huipulta; 45 omenalaatua, roquefort-juustoa, Marcillac-viiniä, hapanjuureja leivottua puu-uunissa paistettua leipää, pähkinäöljyä, kastanjahilloa, hunajaa...

Matka koostuu päivittäin yhteisistä, rentouttavista sessioista ja PASI KAUNISTON opastamista tutustumisretkistä lähiseudulle.

## MATKAOHJELMA

### 1. päivä

Kokoumisen Helsinki-Vantaan lentoasemalla, josta jatketaan Münchenin kautta reittilentoilla Toulouseen. Matkanjohtajan johdolla matkataan historiallista Route Romainin-Roomalaisen tien johdattamana Dordon laaksoon, kunnes saavutaan Villecomtalinen pieneen kylään. Majoittuminen Hotel De Picoun yksinkertaiseen, mutta viihtyisään perhemajataloon. Hyvää maalaisruokaa ja paikallista Marcillac-viiniä tarjolla kylän ravintolassa. Illallisen jälkeen rentoutusharjoituksia.

### 2. päivä

#### Stressin hallinta

Aamiaisen jälkeen stressin hallinnan opettelemista. Lounastauko. Henkilökohtaiset stressitekijät: kartoitus ja analyysi. Piilotajunnan käyttö stressin purkamisessa ja hallinnassa. Harjoituksia. Illallinen maalaistyyliin. Rentoutusharjoituksia

### 3. päivä

#### Retki Conquesin luostarikaupunkiin

Aamiaisen jälkeen lähdetään retkelle 1000-luvulla korkealle vuoren rinteeseen rakennettuun Conquesin luostarikaupunkiin, joka on Unescon suojeluksena. Maisemat kauneudellaan ja karuudellaan ilahduttava! Tutustuminen kirkollisiin keskiaikaisiin taideteoksiin. Lounastauko. Paluu majapaikkaan, illallinen Villecomtalissa. Rentoutusharjoituksia.

### 4. päivä

#### Itsetuntemus

Aamiaisen jälkeen jatkuu ohjelma: Miten vaikutan toisiin ihmisiin? Miten toiset ihmiset vaikuttavat minuun? Miten minusta tuli sellainen kun olen? Voinko muuttua ja jos, niin miten? Testejä ja harjoituksia ohjaajan johdolla. Lounastauko Villecomtalissa. Ohjelma jatkuu. Illallinen kylän ravintolassa ja rentoutusharjoituksia.

### 5. päivä

#### Esiintymisvalmennus

Aamiaisen jälkeen Pasi Kauniston ja Pasi Koivusen hauskaa esiintymisvalmennusta. Sosiaaliset fobiat, valmennusmenetelmät ja niiden valinta kurssilaisten toiveiden mukaisesti. Lounastauko. Ohjelma jatkuu, harjoituksia. Illallinen ja rentoutusharjoituksia.

### 6. päivä

#### Albin, Bosc Toulouse-Lautrecin taidemuseo, Sainte-Cecilen katedraali

Aamiaisen. Päivän kohteena 75 km:n päässä sijaitseva 50.000 asukkaan Albin kaupunki, kuuluisan taitelija Henri de Toulouse-Lautrecin syntymäkaupunki. Vierailukohteina ovat Chateau du Bosc, Toulouse-Lautrecin upea taidemuseo upeassa ympäristössä ja museon vieressä sijaitseva 1200-luvulta peräisin oleva Sainte-Cecilen katedraali, jonka viimeistä tuomiota esittävät seinämaalaukset ja kattokoristeet ovat kestäneet niin vallankumoukset kuin maailmansodankin. Lounastauko Albissa. Paluu Villecomtaliin. Illallinen ja rentoutusharjoituksia

### 7. päivä

#### Kurssin päättäiset

Aamiaisen. Henkilökohtaista ohjausta ja omaa aikaa. Lounastauko. Loppupäivällä pidetään yhteinen palaveri kuluneen viikon kokemuksista. Kurssin päätösillallinen.

### 8. päivä

Aamiaisen jälkeen lähtö kohti Toulousea, josta lento Helsinkiin.

Sääolosuhteet voivat aiheuttaa muutoksia ohjelmaan.

#### Lentoaikataulu (ajat paikallisia)

03.06. Helsinki–München 13:05–14:35, München–Toulouse 15:20–17:10

10.06. Toulouse–Frankfurt 19:00–20:50, Frankfurt–Helsinki 22:10–01:30

09.09. Helsinki–München 13:05–14:35, München–Toulouse 15:20–17:10

16.09. Toulouse–München 15:35–17:15, München–Helsinki 19:10–22:40 (sitoumukselta)



#### PASI KOIVUNEN

Pasi Koivunen on toiminut lähes kolmen vuosikymmenen ajan henkisen valmennuksen alalla. Pasi tunnetaan alan uranuurtajana ja on tällä saralla monen huippuosajan hyvä tuttu. Suurelle yleisölle hän on tullut tutuksi lukuisista radio- ja tv-esiintymisistä sekä kolumneista.

Hän on valmentanut menestyksellisesti yritysmaailman edustajia, huippu-urheilijoita sekä luovia taiteilijoita.



#### PASI KAUNISTO

Pasi Kaunisto nousi suuren yleisön suosikkilaulajaksi jo 60-luvulla ja on laulanut itsensä pysyvästi suomalaisten sydämiin siitä lähtien sekä useilla kymmenillä levyillä että esiintymislavoilla. Tämän päivän Pasi on löytänyt itsensä uudelta lakeuksilta - jo vuosia Etelä-Ranskassa viettäen hän on tutustunut sen upeaan luontoon, kyltiin ja kaupunkeihin niissä vaellellen ja kiinnostuen niiden mahtavasta historiasta ja maisemista.



Hinta: 1295 €/hlö

#### HINTAAN SISÄLTYY

- lennot Helsinki–München–Toulouse–Frankfurt–Helsinki
- majoitus hotel de Picoussa kahden hengen huoneissa
- puolihoito alkaen menopäivänä illallisella ja päättyen paluupäivänä aamiaiseen (päivittäin aamiaisen ja illallinen)
- ohjelman mukainen opetus
- ohjelman mukaiset retket ja tutustumiskäynnit
- lentokenttäkuljetukset Ranskassa
- lentokenttämaksut ja arvonlisävero

#### LISÄMAKSUSTA

- yhden hengen huone



Palvelumaksu 10€/lasku

#### LISÄTIETOJA

Henkinen valmennus Pasi Koivunen Oy

puh. 0400 503117, 019 734 884

pasi.koivunen@iki.fi

www.pasikoivunen.com, www.rentoutus.fi

# LomaLinja

Aleksanterinkatu 29, 33100 Tampere  
puh. (03) 3140 3310, 3140 3300  
lomalinja@lomalinja.fi, www.lomalinja.fi