



Hotel Esprit Montagne is een rustiek, gezellig berghotel met twintig kamers die de charme van het bergleven uitstralen. Er is een gastronomisch restaurant, salon met lekkere zithoekjes, een bibliotheek vol Nederlandstalige romans en naslagwerken, een leestafel, biljartsalon, tv-salon, een aparte internetplek, een sauna, een massageruimte en een heel grote tuin met barbecue en oeroude appelbomen. Kortom: een heerlijke plek waar je de dagelijkse beslomeringen in één keer vergeet.

*De yogalessen zullen bij goed weer in de tuin en in de bergen plaatsvinden.*

*Bij onverhoopt slecht weer is er de luxe van een yogazaal in het hotel.*



## CONTACT

Heb je vragen over de yogaweek of wil je graag reserveren? Dan kun je ons altijd bereiken per mail of telefoon.

Alke Staal en Anneke Langenhuijsen

Website : [www.hotelespritmontagne.com](http://www.hotelespritmontagne.com)

Hotel Esprit Montagne

Blog : <http://hotel-espritmontagne.blogspot.com>

74360 La Chapelle d'Abondance

E-mail : [info@hotelespritmontagne.com](mailto:info@hotelespritmontagne.com)

Frankrijk

Telefoon: +33 – (0)450 – 71 26 90

11 – 18 september 2010

## BEWUST GENIETEN VAN ONTSPANNING, NATUUR & (H)EERLIJKE GASTRONOMIE IN DE FRANSE ALPEN

**Hotel Esprit Montagne ziet yoga als onderdeel van het dagelijks leven. Een leven waar “bewust én puur genieten” steeds belangrijker wordt gevonden.**

Deze week krijg je les van een Nederlandse yogadocente. Adem de gezonde Alpenlucht in tijdens de yogalessen in onze hoteltuin, waar je een prachtig zicht hebt op de bergen om je heen. Laat jezelf verwennen door onze masseuse na een actieve bergwandeling en geniet van (h)eerlijke gastronomische maaltijden en bijzondere wijnen uit de seizoenskeuken.





## INCLUSIEF

- 7 overnachtingen met ontbijtbuffet
- 6 x een gastronomisch 3-gangen diner
- 1x barbequeavond in de tuin
- 4 x lunch bij het hotel / 1 x picknick
- Vers fruit
- Wijnproeverij van alpenwijnen
- 5 ochtenden yogales (NL)
- 1 ochtend of middag Pilatesles (EN)
- Persoonlijk yogaboek boordevol inspiratie
- Begeleide (kruiden)wandelingen
- Gebruik van yogamatjes en kussentjes
- Gebruik van sauna, badjassen en slippers
- 1 massage (30 minuten)

Groepsgrootte: 10 - 20 deelnemers

Voertaal: Nederlands

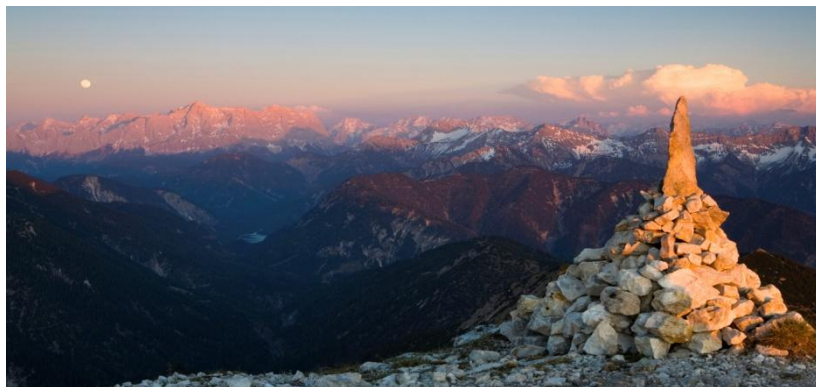
Prijs: € 695 per persoon, op basis van een verblijf in een 2-persoonskamer.

Toeslag: € 100 voor een singlekamer



## EXCLUSIEF

- Vervoer van/naar Nederland en het hotel
- Lokaal vervoer
- Lunch op de zaterdagen en op maandag
- Overige excursies
- Drankjes



## VAN DAG TOT DAG

**Zaterdag:** vandaag arriveer je in La Chapelle d'Abondance. 's Avonds geniet je van een heerlijk welkomstdiner en ontvangt je je persoonlijke yogaboek. In dit boek vol inspiratie kun je gedurende het verblijf aantekeningen maken, bijvoorbeeld van yoga- en meditatieoefeningen en van de wijnproeverij.

**Zondag:** na het ontbijt vindt de eerste yogales plaats, gevolgd door een weldadige lunch. 's Middags staat er een wandeling op het programma onder begeleiding van Alke. We laten je de mooiste plekken van de omgeving van La Chapelle d'Abondance zien. In de namiddag maak je kennis met bijzondere Alpenwijnen tijdens de wijnproeverij, gevolgd door het diner.

**Maandag:** yogales in de ochtend. Vandaag is de lunch niet inbegrepen en kun je er een dagje op uit, bijvoorbeeld naar het Meer van Geneve. 'Bij terugkomst staat het diner voor je klaar.



**Dinsdag:** vandaag zoeken we de hoogte op: yogales op het terras van een berghut met prachtig panorama. Na de les wandelen we naar beneden, waar -halverwege de berg- een heerlijke picknick klaarstaat. De rest van de middag is vrij te besteden. Diner.

**Woensdag:** yogales in de ochtend, gevolgd door een lunch en kruidenwandeling. Een lokale gids neemt je mee de bergen in vertelt je alles over de kruiden en bloemen die hier groeien en hun medicinale en huishoudelijke toepassingen. Diner.

**Donderdag:** de laatste yogales vinden vanochtend plaats, gevolgd door een lunch. De rest van de middag is vrij te besteden. Vanavond hebben we een BBQ in de tuin.

**Vrijdag:** Pilateslessen in de ochtend en middag, Gevolgd door een lunch en een heerlijk afscheidsdiner.

**Zaterdag:** na het ontbijt is het weer tijd om naar huis te gaan.