

Garfagnana - hvor Toscana møder skyerne



Oplev Toscana



4 dage med STOTT Pilates®

& bodyART®

med Bea Fisker

TRÆNINGSSTUDIO

Uanset hvad du ellers træner; martial art crossfit, yoga, eller gymnastik, så vil dette træningsophold give forbedret:

- koordination
- balance
- stabilisering
- mobilitet
- smidighed
- udholdenhed
- core.

Inkl. Fuld
forplejning
& ophold
Fuld dagsprogram



Bea Fisker
TRÆNINGSSTUDIO
www.beafisker.com



Fantastisk Pilates & bodyART®



Bea Fisker

TRÆNINGSTUDIO

flytter til Toscana

I uge 22 - 2019

Træn STOTT Pilates® og bodyART® i fantastiske omgivelser.

Vi krydrer med:

- afslapning
- fordybelse
- stilhed og ro
- stress-seminar
- guidet vandring i fantastisk natur
- autenticitet, god mad og hygge.



Bea Fisker

TRÆNINGSTUDIO

www.beafisker.com

Smukke omgivelser

Program

Dag 1 – Onsdag d. 29 maj



Kørsel fra Pisa og Firenze til Passo Groce. Flot vandring i bjergene fra P. Groce til La. Quiete i Puntato dalen (3,6 km.). Bagage bærer du selv. Aftensmad og overnatning på La. Quiete.

Dag 2 – Torsdag den d. 30. maj



Formiddagen vandring til Foce di Mosceta hvor vi træner. Flot vandring tilbage via den forladte landsby Col di Favilla.

Dag 3 – Fredag d. 31. maj



Efter morgenmad vandrer vi i bjergene ad smukke stier til et nedlagt marmorbrud ved Tre Fiumi. Vi træner i det særprægede marmorbrud.

Dag 4 – Lørdag d. 1. juni



Vi Træner i smukke Puntato. Vi spiser frokost på La Quite. Om eftermiddagen har vi et indlæg om tid, stress og mindfulness.

Dag 5 – Søndag d. 2. juni



En mindre vandring med bagage til Isola Santa. Herfra med bus til til Castelnouvo de Garfagnana, hvor I er på egen hånd (bagage køres resten af dagen). Byen er en hyggelig middelalderby - god til shopping og spisning.

I har madpakke med til turen, ellers er fortæring og shopping for egen regning. Alt efter flytider og tilpasser vi tiden til lufthavn

*Vecchio Mulino i Castelnouvo.
En autentisk cafe/butik med lokale specialiteter.*



Fantastisk natur

Program



SPORTXPLORE.dk
BODY • MIND ADVENTURE
træn og rejs med eventyr

Jan Thaarup Sjøstrand har siden 2007 gennemført adskillige kurser i Garfagnana. Disse kurser er arrangeret specielt til virksomheder, og handler om lederudvikling, team training, mindfulness, etc. Jan har i over 25 år arbejdet med ledelse og lederudvikling, effektive team, coaching og mentaltræning og stress.

SportXplore.dk henvender sig til private. Disse set up strikkes altid sammen og udbydes sammen med knald dygtige trænere, atleter og sportsudøvere.

PRISEN ER ALT INKL.

Transport, overnatninger, fuld forplejning som morgenmad/kaffe, frokost/madpakke, aftensmad. Ekskl. drikkevarer som du afregner på stedet

Ekskl. til og fra Toscana

Hvordan du ankommer til Toscana er helt op til dig selv. Tag flyveren til Firenze eller Pisa, og vi henter dig i lufthavn. Eller kør selv - fyld bilen og kør ned sammen.

Min. deltagerantal er 10 .

Har du spørgsmål. Send Jan en mail eller ring til ham efter kl. 16:00 på tlf. 22 39 41 88 efter 16:00

DELTAGELSE

Dette Pilates- og bodyART® -ophold er strikket sammen i samarbejde mellem Bea Fisker Træningsstudio og SportXplore.dk. Deltagelse fordrer normal fysisk form, hvilket betyder at du kan vandre på normale betingelser. Og naturligvis er i form til det Pilates og bodyART® der trænes.

Har du spørgsmål vedr. træningen - så ring eller skriv til mig
info@beafisker.com
Tlf.: 60 76 36 56



Bea Fisker
TRÆNINGSTUDIO
www.beafisker.com

Bea Fisker er international cert. bodyART® og STOTT Pilates® instruktør, og har mere end 10 års erfaring indenfor holdundervisning, personlig træning og livsstilsvejledning. Bea afholder året rundt foredrag, workshops og forskellige arrangementer. Til daglig driver Bea eget træningsstudio i Randers, hvor hun som Danmarks eneste tilbyder den udfordrende helkrops bevægelsesform bodyART® træning. For at yde det bedste til sine kunder holder hun sig løbende opdateret via kurser i både ind- og udland.

Beas mission er at mennesker får fundamental viden om deres krop og forståelse for hvorfor det er vigtigt at træne kroppen som en helhed og med rette træningsteknik og kropsholdning.

Sine holddeltagere vejleder hun individuelt med stor omsorg via åndedræts- og øvelseteknikker, som er både forebyggende, styrkende, energigivende og afstressende. Hendes undervisningstimer er både inspirerende og udfordrende, hvor der altid er tid til det sjove. Der bliver taget hånd om ens krop, sind og sjæl.

Fantastisk Pilates & bodyART®

Det rent praktiske
og øvrige info

GÆLDENDE FOR ALLE DAGE

Flotte vandringer. Tid til refleksion, afslapning og fordybelse.

Gennem ugen supplerer vi med værktøjer og viden om afslapning og stress. Naturen bruges til at skabe fokus, koble af og skabe ro både mentalt og fysisk.

Ændringer i programmet kan forekomme.

PUNTATO DALEN

Ofte bor vi på Refugio La. Quiete, i Puntato-dalen. La. Quiete er en af flere refugio i en beværet og civiliseret lejr, drevet af Mauro og hans venner.

Mauro og en flok venner overtog i 1982 en sammensunken ruin af en bjerghytte i 1.000 meters højde i Puntato-dalen.

Hytten ligger ca. halvanden times vandring fra nærmeste vej, og blev tidligere brugt om sommeren af fårehyrder fra områdets landsbyer.

I over 20 år har Mauro stablet sten på sten, så den tidligere ruin i dag fremstår som det hyggelige smagfuldt indrettet Il Robbio.

Il Robbio er i dag både refugio og residens for Mauro. De øvrige refugio i dalen drives beværet for de der kommer forbi.

Vi skal bo på La Quite.

Mauro har sin egen tovbane til og fra dalen, der sikrer forsyninger af æg, mel, mælk, kaffe – og vin, naturligvis.

Her er et rigt dyreliv med bl.a. ørne, vildsvin, rådyr, mufloner, og som noget specielt for Puntato - en voksende bestand af vilde køer. Som sin sidste gerning i livet valgte en landmandsenke at slippe sine husdyr fri.

De tidligere malkekøer trives fint i pagt med naturen.

PRIS

Tilmelding og betaling
senest d. 15. marts 2019

30%
655,- € 196,50 €

BETALING

Betaling pr. bankoverførsel på 30% af totalbeløbet.

Restbeløbet betales kontant i Euro ved ankomst.

Tilmelding er gældende, når de 30% er modtaget.

TILMELDING på mail til:

Jan Thaarup Sjøstrand

thaarup.sjostrand@gmail.com

Efter tilmelding modtager du:

- Skema til udfyldelse og returnering.
- Pakkeliste.
- Bank- og kontooplysninger for betaling.
- Vi opkræver først betaling, når vi når 10 tilmeldte.

INDKVARTERING

På Refugio La. Quiete i Puntato overnatter vi i fælles soverum - evt. mænd og kvinder for sig – det er op til deltagerne.

OMRÅDET ALPI APUANE i GARFAGNANA

Området er helt anderledes i udtrykket, end det der normalt forbindes med Toscana. Her er de runde, bløde og velfriserede bakker skiftet ud med bjerge i op til 2.000 m.