

Tussen **DROOM** & **WERKELIJKHEID**

Quality
of
Mind

Initiatiefneemster Marjo P.M. van Wijk: “De dagelijkse realiteit heeft mij geleerd dat het essentieel is om zo af en toe pas op de plaats te maken. Hieruit ontstond de droom samen met creatieve mensen een mogelijkheid te creëren om enerzijds mentale ontspanning en anderzijds culturele verdieping aan elkaar te koppelen. Die droom is nu werkelijkheid geworden.”

Van 17 t/m 24 september a.s. organiseren wij een inspirerende week, waarin de ochtenden besteed worden aan adem, ontspanning en beweging onder leiding van yoga-docente/Thaise massagetherapeute Chantal Loonen. In de namiddag leert u alles over de geschiedenis van het Franse chanson vanaf de Middeleeuwen tot nu onder leiding van musicologe Henriët Gerritse-Griffioen.

Chantal over ‘ontspannen inspannen’:

“Door het verlies van een dierbare werd ik herinnerd aan iets wat ik van binnen al heel lang wist: het leven is te kort om dingen te doen waar je hart niet in zit. Het roer ging om en ik ben mij gaan verdiepen in Sjamanisme en heb een opleiding gevolgd bij de Yoga Academie Nederland.

Samen met een collega organiseerde ik ‘A Taste of Yoga’-workshops om mensen te laten proeven van de diversiteit van yoga en de heerlijkste ayurvedische lekkernijen die wij verzorgden. Tijdens diverse bijscholingscursussen kwam ik erachter dat veel mensen het idee hebben dat yoga betekent dat ze zich in de vorm van een pretzel moeten vouwen. Dat is niet mijn uitgangspunt. Ik richt me liever op vragen als ‘Hoe kun je je tijdens een inspanning ontspannen?’ en ‘Hóe adem ik eigenlijk en wáar?’ Wat een feest om dit te mogen doen op zo’n prachtige en liefdevol verzorgde plek als Château Les Bardons.”

Henriët over het Franse chanson:

“Het Franse chanson loopt als een rode draad door mijn leven. Als kind zong ik Adamo en later kwamen daar de chansons van Barbara en Brel bij. Op het conservatorium ging ik naast mijn studie Franse gedichtenbundels doorlezen op zoek naar zingbare teksten die ik dan samen met een pianist op muziek zette. Die fascinatie voor het chanson is altijd gebleven en jaren later schreef ik mijn doctoraalscriptie muziekwetenschap dus als vanzelfsprekend over het Franse chanson.

Ik heb ervan genoten om mezelf onder te dompelen in de wereld van de troubadours en te lezen over hoe zij leefden en hoe zij hun chansons in kastelen en paleizen uitvoerden. Ik voel me bevoorrecht dat ik straks mijn passie voor het chanson met u kan delen op een locatie die daarvoor ideaal is, namelijk een château midden in Frankrijk. En wie weet, misschien gaan we enkele chansons wel zelf zingen. Heeft u geen geweldige zangstem? Geen probleem, want dat heeft de geschiedenis mij wel geleerd: de échte chansonnier hoeft geen prachtige stem te hebben, maar wel een goede tekst en een goede voordracht. Van die tekst en die voordracht ga ik graag samen met u intens genieten.”



**ADEM
ONTSPANNING
BEWEGING**



**JACQUES BREL
BARBARA
GEORGES BRASSENS
EDITH PIAF
CHARLES AZNAVOUR
ARISTIDE BRUANT
GEORGES MOUSTAKI**

Tussen **DROOM** & **WERKELIJKHEID**

Quality
of
Mind

Prijs

€ 1.050,00 per persoon o.b.v. tweepersoonskamer
(toeslag enkel gebruik € 25 p.p.p.n.). Het aantal eenpersoonskamers is beperkt;
boekingsgeschied op volgorde van aanmelding.

Inclusief

- verblijf en alle maaltijden op het Château
- koffie, thee en water gedurende de dag
- lessen Chantal Loonen
- lessen Henriët Gerritse-Griffioen

Exclusief

- reiskosten naar Frankrijk
- reis- en annuleringsverzekering
- één facultatief diner

Reisduur

8 dagen, 7 nachten (zaterdag – zaterdag)

Locatie

Château Les Bardons is exclusief gehuurd door Quality of Mind voor maximaal 14 deelnemers. Het kasteel is gelegen op 850 km van Utrecht op de grens van Bourgogne en Auvergne, voorzien van wifi en roken is binnen niet toegestaan. Parkeren op eigen terrein. Verdere informatie over het kasteel: www.lesbardons.com

Aankomst: zaterdag 17 september 2011 ongeveer 18.00 uur

Vertrek: zaterdag 24 september 2011 ongeveer 10.00 uur

Ontspanning

Er is voldoende tijd om van de omgeving te genieten of te zwemmen in het verwarmde zwembad of een privé-massage te boeken. Op één van de dagen bestaat de mogelijkheid een bezoek te brengen aan een wijnboer van biologische wijnen met aansluitend een proeverij en een diner in een restaurant in de omgeving.

Aanmelden

Mail uw naam, adres, woonplaats en telefoonnummer naar info@qualityofmind.nl.
Telefonisch reserveren kunt u via 06-51285373. Bij inschrijving vragen wij u een bedrag van € 250,00 over te maken op bankrekeningnummer 3880.67.292. Het restant dient u vóór 15 augustus a.s. over te maken. Wij behouden ons het recht voor bij onvoldoende aanmeldingen de activiteiten te annuleren. In dat geval zullen reeds gedane betalingen worden gerestitueerd.

De back-office wordt verzorgd door

Diane Smit van dcs business support. <http://www.dcs-business.nl>



LA CUISINE FRANÇAISE



Meer informatie:

Locatie:
www.lesbardons.com

Chantal Loonen
<http://chanthaimassagesyoga.vpweb.nl>

Henriët Gerritse-Griffioen
www.miglaren.nl

Aanmelden:
info@qualityofmind.nl
tel.: 06 51 285 373

Back-office:
www.dcs-business.nl
www.qualityinbusiness.nl