

Ylva Franzén - den kvinnliga orgasmens mästarinna

KVINNANS HEMLIGA SKATTER

Ingrid Frideborgsdotter - qigongmästare och skapare av Viva Vagina! terapin



För dig som längtar efter att...

- 🍷 Njuta ännu mer av livet
- 🍷 Bli starkare och friare
– fysiskt och mentalt
- 🍷 Utveckla din sexualitet
- 🍷 Gemenskap med andra kvinnor
- 🍷 Uppleva Château Garreau

Njut fullt ut av livet!

5 oktober lämnar vi hösten i Sverige och åker ner till **Château Garreau** som ligger inbäddat i det vackra, böljande vinlandskapet, strax sydost om Bordeaux.

En kvinnlig, utvecklande och livsbejakande vecka med erotikens och den kvinnliga orgasmens ikon *Ylva Franzén*, samt sexibilitycoachen och qigongmästaren, *Ingrid Frideborgsdotter*.

Varmt välkomna till en vecka där **livsglädjen, inspirationen, lusten och kreativiteten får stort utrymme.**

Ingrid bjuder in en exklusiv, liten grupp till denna unika vecka på den vackra franska gården som hon driver tillsammans med vänner.

Ingrid brinner för att kvinnor ska bejaka sin sexualitet, styrka,

lust och kreativitet. Vi börjar varje dag med **Qigong** som ger en skön **medvetenhet och harmoni** i kroppen. I Qigongen tränar du din inre styrka, balans, koordination, andning och flexibilitet. Det är en mjuk träningsform som gör din kropp smidig och hållbar. Vi tränar också upp **kärleksmusklerna** med det vackra ädelstensägget i jade eller rosenkvarns du får som gåva. Ylvas **extasstav** visas, och används sedan individuellt av var och en. Vi lär oss cirkulera energi och i **meditationen** utforskar vi våra tankar och vår längtan vad gäller lust och njutning.



INGRID



INGRID FRIDEBORGSDOTTER

Ingrid är journalist och driver Livsprojektet "Qvinna i Världen" tillsammans med fotograf Maja Suslin. De dokumenterar en kvinna i varje världsdel under 50 år för att skriva nutida kvinnohistoria. Ingrid är utbildad i traditionell kinesisk medicin (TKM). Hon är också qigonglärare, sexibilitycoach och akupressör. Ingrid brinner för att kvinnor ska bejaka sin sexualitet, lust och kreativitet. Hon ger VivaVagina!-behandlinger, leder cirklar för både män och kvinnor, och har kurser i att bli multiorgasmisk.

www.vivavagina.se

YLVA



YLVA FRANZÉN

Ylva Franzén är pionjär inom området kvinnlig sexualitet i Sverige. Hon öppnade Afrodites Apotek - den första erotiska butiken för kvinnor i vårt land för snart 15 år sedan. Och skrev boken *Orgasmera mera!* en bibel i kvinnlig sexualitet och njutning. Ylva har hållit många kurser för kvinnor, men nu dragit sig lite tillbaka till sitt *passionat Venusgården* i Skåne. Vi är så glada för att hon vill gästspela med några workshops på Château Garreau i oktober!

Ylva kommer att dela med sig av sin **erotiska skattkista** kring kvinnans anatomi, erotikens smörgåsbord och orgasmens alla olika skiftningar.

Varje morgon startas med en **vetegräsdrink** som skänker energi, glädje och hälsa. Vi tillagar också en erotisk middag tillsammans, börjar med ett inspirerande **marknadsbesök i den medeltida staden Cadillac** som ligger några kilometer från Château Garreau. Med korgarna lastade fortsätter vi i gårdens härliga lantkök där vi lagar olika rätter som är afroditikum.

Tillgång till dig själv

Med prestationskrav och vardagsstress lämnade hemma öppnas möjligheten för närhet till dig själv, och avslappnade möten med andra kvinnor.

Château Garreau är en plats med mycket speciell energi. Husets generösa utrymmen och den **gudomligt vackra naturen** runt omkring ger möjligheter till både härlig samvaro, men också egen lugn och ro.

De fyra hästarna som går fritt och betar framför huset kan användas för dig som är intresserad.

I närområdet finns medeltida städer och byar, vingårdar och spännande platser att besöka till fots eller med en av gårdens cyklar.

Under veckan kan du mot en extra avgift även uppleva **Taoistisk energimassage** med Ingrid och **lektioner i hästkommunikation** med Katrin Nyman.

Soyez les Bienvenus!

Önskar Ingrid och Ylva

FAKTARUTA

Pris: 11 900 Kr

Datum: 5 – 12 oktober 2014

Detta ingår:

7 natters boende i dubbelrum på Château Garreau.

Vetegräsdrink och brunch varje morgon på Garreau

Middag varje dag. En av middagarna lagar vi tillsammans, en äts ute på en lokal restaurang.

Lokala viner till middagarna

Transfer till och från flygplatsen eller tågstationen i Bordeaux/Biarritz.

Qigong och meditationer. Workshops ledda av Ingrid Frideborgsdotter eller Ylva Franzén enligt program.

Tillgång till cyklar, hästar, pool mm faciliteter på Château Garreau.

Ylvas bok *Orgasmera Mera* och ett ädelstensägg för kvinnliga övingar.

Detta tillkommer:

Resa till och från Bordeaux/Biarritz

Eventuell lunch söndag som är ankomst- respektive avresedag

Resan kan faktureras som ledarskapskurs

Anmälan och frågor:

skicka ett mail till Ingrid Frideborgsdotter info@ingridf-dotter.se

Preliminärt kursprogram:

08.15 Vetegräsdrink

08.30 Qigong

09.30 Frigörande andning / meditation

11.00 Brunch

12.30-17 Egen tid för njutning och äventyr

17-19 Workshop

19.00 Middag