

# FANTASTISK RETREAT I TOSCANA MED YOGA & KUNST



## SOMMER 2017

2. Juli – 7. Juli

YOGA – MALESKOLE – ENEVÆRELSE –  
FULDPENSION 2 PASSIONEREDE OG  
PROFESSIONELLE UNDERVISERE  
EKSKLUSIV LILLE GRUPPE PÅ 10  
DELTAGERE

# En gave til krop og sjæl

Ønsker du at fordybe dig  
i et univers af ro,

**nydelse** og nærvær? at

fylde din sjæl og krop med

**Yoga** og

**meditation** samt

mindfull gåture i omgivelser

der dufter af **lavendel**,

rosmarin og basilikum –

mærke solens varme og lad

øjet hvile på det smukke

Toskanske landskab med

**bølgende**

**vinmarker**

**olivenlunde** og

majestætiske Cypresser

som du i løbet af retreatet

nænsomt får hjælp til at

udtrykke **malerisk**.



På disse dage er der skabt masser af plads og rum til at du som deltager kan dykke ind i øjeblikket – i nuet. Essensen er at lade vingårdens farver, den toscanske mad, yogaen og meditationerne inspirere dig til at finde det potentiale i dig til at udtrykke dig selv. ALLE kan sætte farve på et lærred. ALLE kan skabe i en kreativ og legende proces. Hvad du skaber er ikke vigtigt – Her er livet uden krav, uden forventninger...

## Charlotte Farup Ohrt,...



født i København K. i 1969, uddannet journalist fra Danmarks Journalisthøjskole i Århus i 1996 og tidligere professionel danser.

Jeg er autodidakt kunstmaler. Mit første maleri blev skabt af lidt rest vægmaling, nogle tuber børneoliemaling og en gammel avis. Inspirationskilder til mine malerier i de blå og brune nuancer kommer blandt andet fra mine reportagerrejser som journalist til Grønland, hvor isen i den storslåede natur giver et helt specielt lys, som jeg forsøger at gengive.

Når jeg rejser og underviser i Italien er naturen, afskallede husmure i okker og brændt siena samt det italienske sprog også væsentlige kilder til inspiration til nye malerier.

For mig er det processen, der er det væsentlige. Jeg arbejder ofte på 7-8 malerier af gangen, da jeg bygger billederne op lag på lag af olie, akryl og spartelmasse. Det giver de færdige malerier dybde, struktur og et tredimensionelt udtryk.

I dag lever jeg af at have bestillinger på malerier til både personlige stuer og til større og mindre virksomheder, der ønsker original kunst til væggene. Jeg lever også af undervisning – både i Danmark og i Italien. Hver sommer har jeg maleskole på en vingård ved Montepulciano i Toscana, Italien, hvor jeg underviser både amatører og professionelle kunstnere under sydets sol og varme.

# Malika Lazib Baladi,

født i Frankrig K. i 1966, uddannet indenfor IT. samt Hotelbranchen.

I 2001 lavede jeg et totalt karrieskift og blev uddannet som Healer (Reiki) Komplementær Terapeut, Feng Shui rådgiver samt Yogalærer.

I dag arbejder jeg som Yogalærer hvor jeg primær underviser i Restorativ Yoga - en meget stille og mindfull yogaform som har fokus på nervesystemet og om har kraftfuld virkning på vores velbefindende. Jeg er indehaver af Niyama Yoga og jeg har de sidste 17 år arbejdet med egen personlige udvikling.

Desuden har jeg siden 1997 arbejdet med Farver i hjemmet – Colours by Malika – Om hvordan farver påvirker os terapeutisk.

Et af mine mål er at jeg med passion, nærvær, empati, og hjerte ønsker at bevidstgøre mennesker om et liv i balance i særdeleshed gennem yogaens mange fantastiske redskaber – og her blandt andet med Restorativ Yoga.



# INDKVATERING – MÅLTIDER - PROGRAM

Vi bor på en fredfyldt og smuk autentisk vingård som er familieejet - omringet bølgende vinmarker, solsikkemarken og olivenlunde. Et helt perfekt sted at vække ens sanser og lade sig inspirere til den kreative og meditative proces, som denne uge lægger op til. Midt i denne natur vil du kunne lade farverne fra vinmarkerne, lavendelbuskene og de smukke majestætiske cypresser komme til udtryk på dit lærred – uanset om du maler naturalistisk eller abstrakt.

Du får tildelt dit eget værelse med eget bad og toilet. Der er også et lille køkken som du deler med andre medkursister samt terrasse - Både Yogahuset og Maleskolen er placeret på selve vingården få skridt fra hvor du bor – Desuden finder du også en stor pool som du kan nyde godt af hvis den toscanske sol skulle blive for lun.

Inkluderet i prisen er der fuldpension - så alle måltider spiser vi sammen på vingårdens restaurant, der hver dag byder på skønne hjemmelavede toscanske retter.

# ANKOST DAGEN

Søndag den 2. Juli:

Ankomst på vingården Il Greppo - Fordeling af værelserne - Velkomst middag kl. 20 :00

**Mandag, Tirsdag & Torsdag den 3. 4. & 6. Juli:**

kl. 07:30 Morgen Yoga

kl. 08:30 - 09.30 Morgenmad

kl. 10:00 Maleskole

Kl. 13:00 Frokost

kl. 14:00 Maleskole

kl. 16:00 TID TIL DIG – POOL / LÆSNING m.m

kl. 17:00 Eftermiddags Yoga/Mindfulness

kl. 20:00 Middag

**Onsdag 5. Juli**

**HELDAGS TUR til CORTONA**

**Fredag den 7 juli**

kl. 07:30 Morgen Yoga

kl. 08:30 - 09.30 Morgenmad

kl. 10:00 Evaluering

Kl. 11:00 Pakke, Farvel & tusinde tak for denne gang

# PRIS - TILMELDING –TRANSPORT

## Pris 10.500,- dkk per person

Inkl. i prisen er

Overnatning i eget værelse for 6 dage/5 nætter på den dejlige Vingård

Eget toilet og bad

Alle måltider - Morgenmad/frokost/aftensmad serveres i restauranten på Vingården

1 velkomst middag

Daglig yoga - og meditations klasser - Med Malika

Daglig Maleskole - Med Charlotte

Fri adgang til poolen

## Ikke Inkluderet

Transport til og fra Il Greppo. –

- Adressen er Via dei Greppi, 47, 53040 Abbadia di Montepulciano SI, Italien

Rejseforsikring

Personlige udgifter

Medbring egen Yoga måtte

udgifter til malematerialer må påregnes. En materialeliste fremsendes ved tilmelding

Dags tur til smukke Cortona (frivilligt)

Frokost i Cortona

Alt ikke beskrevet under "Inkluderet"

## Fly

Hvis du flyver anbefaler vi at du flyver til Rom. Det er klart det billigste

Norwegian, Easyjet og SAS flyver til lufthavnen *Fiumicino*.

Ryanair flyver til en anden lufthavn: *Ciampino*.

Jo tidligere du booker jo billigere er det.

## Billeje i Italien

Det kan betale sig at leje bil, især hvis man er flere og/eller i måske ønsker at besøge de omkring liggende byer på egen hånd. Fra lufthavne i Rom er der 190 kilometer. Rejsetiden er ca. 2 timer afhængig af trafikken

På momondo.com kan både du booke bil og fly og jo før du bestille jo billigere er det.

Dog anbefales at du lige venter med at booke, til du har fået bekræftet fra Malika eller Charlotte, at der stadig har plads på sit retreat da vi er kun 10 på denne tur.

## Betaling og tilmelding

Du betaler dkk 4000,- i depositum ved tilmelding for at sikrer dig én af de 10 pladser der er til rådighed -. på konto nr Danske Bank 3430 0011134203 eller på MOBILPAY 91551815 – SKRIV ITALIEN SOMMER 2016

De resterende 6500 dkk betaler du først når du ankommer til Vingården IL GRPPO 2. juli. 2017

#### Afbestillingsregler:

Din tilmelding er bindende og betalingen kan ikke refunderes. Hvis du bliver syg eller fortryder tilmeldingen, er du dog velkommen til at give din plads til en anden. Husk at købe rejseforsikring og afbestillingsforsikring, så du kan få erstatning såfremt du skulle blive forhindret i at rejse pga. fx sygdom.

#### Rejsegarantifonden:

Dette arrangement er ikke omfattet af Rejsegarantifondens dækning, som sikrer mod konkurs ved køb af pakkerejser. Når du køber flybillet, så husk at tilkøbe konkursforsikring