

Azayayoga – InsideYou

MÅ-BRA Måla till Domain Rabiega, Provence

Preliminärt program vår / höst 2010

Dag 1; Vi anländer till Rabiega, installerar oss och utforska området runtomkring. 3-rätters middag då vi bekantar oss med varandra.

Dag 2; Morgonyoga, därefter frukost vid poolside. Danka håller en introduktion till veckans måleri och vi börjar att måla

Utflykt till Salerne där vi vandra till ett naturligt vattenfall, meditation i naturen.

Vi besöker kakelfabriker, utställningar och Henri Vaugh's keramikverkstad, en fullständig gränslös keramiker där vi kan "tanka intryck" inför måleriet.

Eftermiddagspass.

Innan middag håller Anders Åkesson en vinprovning med Rabiegas viner för oss.

3-rätters middag, samtal om dagens ämne.

Dag 3; Morgonyoga, därefter frukost vid poolside. Förmiddagspass

Utflykt till Medelhavet med sol och bad.

På vägen hem stannar vi till vid någon vingård och provar deras viner.

Eftermiddagspass

3-rätters middag, samtal om dagens ämne

Dag 4; Morgonyoga, därefter frukost vid poolside.

Vi åker till en stor lokal marknad i Le Muy.

Målarpass, (vandring runt sjön i Seillans...meditation)

Lunchvila

Eftermiddagspass

3-rätters middag, samtal om dagens ämne

Dag 5; Morgonyoga, därefter frukost vid poolside.

Förmiddagspass

Utflykt till Gorge de Verdon, Europas Grand Canyon och sen vandrar vi omkring i Moustier, en gammal charmig bergsby.

Eftermiddagspass.

3-rättersmiddag, samtal om dagens ämne

Dag 6; Morgonyoga, därefter frukost vid poolside.

Förmiddagspass

Utflykt till Saint-Paul de Vence, den kända konstnärsbyn fylld av gallerier. Vi strövar omkring innan vi går på La Fondation Maeght, ett annorlunda konstmuseum.

Eftermiddagspass

3-rättersmiddag, samtal om dagens ämne

Dag 7; Morgonyoga, därefter frukost vid poolside.

Förmiddagspass.

Egen tid.

3-rättersmiddag, samtal om dagens ämne

Dag 8; Morgonyoga, därefter frukost vid poolside.

Förmiddagspass och avslutning med Danka

Packning och avfärd hemåt.

För- och eftermiddagens målarpass är ca 2 timmar långa.

Programmet är preliminärt och kan komma att ändras efter väder och gruppens önskemål.