

Välkommen att delta i en resa till Barcelona och Montserrat i Katalonien!

23 - 30 september 2018



**En resa fylld av dansglädje i
Helande cirkeldanser, natur
och kulturupplevelser
inspiration och gemenskap.**

Barcelona är en spännande stad mellan berg och hav, där finns mycket att se och uppleva, inte minst någon eller några av arkitekten Antoni Gaudis fantastiska skapelser! Vi bor i ett lugnt område på Casa Sant Felip Neri som ägs av katolska nunnor, de är inspirerade av en kristen kontemplativ tradition. Varje morgon kl 7 måndag till fredag erbjuds man att delta i Zen-meditation i deras meditationsrum. Flera förmiddagar dansar vi cirkeldans inomhus och ibland utomhus i nunnornas vackra och fridfulla park. På eftermiddagarna besöker vi intressanta platser i och omkring Barcelona, ibland tillsammans, ibland på egen hand eller i mindre grupp, efter önskemål. Vi ser den katalanska nationaldansen Sardana utanför Katedralen och dansar kanske någon gång på stranden vid havet. Det finns också möjlighet att bada i det då varma Medelhavet. Vi gör en heldagsutflykt till klostret Santa Maria de Montserrat med den Svarta Madonnan, på berget Montserrat, en dryg timmes tågresa från Barcelona. Förutom att besöka klostret gör vi en kortare vandring på berget med en underbar utsikt.

Vissa kvällar erbjuds också gemensamma aktiviteter, t ex att se Flamenco och ev. konsertbesök.

Här är en länk till Casa Sant Filip Neris hemsida:
<http://casaespiritualitatsfneri.com/allotjament/>

Ledare och arrangör: Marie-Louise von Malmberg med mångårig erfarenhet som dansledare och kursledare och hon har även tidigare lett tre dansresor till Barcelona. Resan arrangeras i samarbete med Sensus.

Kostnad för kurs och researrangemang: 3000 kr

Kostnad för boende från 231€ - 301€ för sju nätter, beroende på boendestandard. Frukost ingår. Det finns många enkelrum med dusch o toalett i korridor och tre enkelrum med dusch o toalett på rummet. Dubbelrummen är lite billigare (per person) och har olika standard som ovan.

Kostnad för mat och utflykter tillkommer, t ex till Montserrat och Flamencoföreställning. Fem måltider kommer vi att äta där vi bor, dessa kostar 12€ per måltid.

Flygresa bokar och betalar var och en. Kostnaden kan variera mellan ca 1500-2500 kr t o r. Ju tidigare man bokar, ju billigare pris kan man få.

Anmälan: lotta.bernberg@sensus.se 036-309880 eller

Marie-Louise mlm@helanderorelse.se 076-8483911 (även för frågor).

Anm. avgift 1000 kr betalas så snart Sensus skickat ut avi efter anmälan. Anmälan bör göras så tidigt som möjligt, men i mån av plats senast 14 juni 2018!

Resterande kursavgift; 2000 kr betalas senast 29 juni 2018.

Obs! att anmälningsavgiften inte är återbetalningsbar (utom om resan ställs in) och vid avanmälan efter 29 juni betalas resterande avgift tillbaka endast vid uppvisande av ett läkarintyg.



sensus