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

6 - 13 september 2020





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; t ex den mysiga Gamla staden, Antoni Gaudis mycket speciella kyrka Sagrada Familia, Park Guell m. fl. av Gaudis fantastiska skapelser, konst av Picasso och Miró och mycket mer! Vi ser och kanske även deltar i den katalanska nationaldansen Sardana som dansas utanför Katedralen varje lördag och det finns också möjlighet att besöka stranden och bada i det varma Medelhavet. Vi gör en dagsutflykt till klostret Santa Maria de Montserrat med den Svarta Madonnan, på berget Montserrat, ca en dryg timmes tågresa från Barcelona. Förutom att besöka klostret gör vi en kortare vandring på berget med en fantastisk utsikt och kanske dansar vi en meditationsdans på en bergsplatå…

Vi bor 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. På förmiddagarna dansar vi cirkeldans inomhus och någon gång utomhus. På eftermiddagarna besöker vi intressanta platser i och omkring Barcelona, ibland tillsammans och ibland på egen hand eller i mindre grupp, efter önskemål. 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: Marie-Louise von Malmborg med mångårig erfarenhet som dansledare och kursledare. Hon har tidigare lett fyra dansresor till Barcelona.

Medhjälpare: Martha Robayo spansktalande och med god kännedom om Barcelona.

Kostnad för kurs och researrangemang: 3300 kr

Kostnad för boende från 231€ – 301€ för sju nätter i enkelrum, 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. En del av boendekostnaden betalas i förväg, resterande på plats.

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

Flygresa bokar och betalar var och en. Kostnaden kan variera mellan olika flygbolag och beroende på när man bokar. Oftast bra att boka tidigt.

Anmälan: Marie-Louise mlm@helanderorelse.se 076-8483911 (även för frågor). Kontaktperson Sensus: lotta.bernberg@sensus.se

Anm. avgift 1000 kr betalas så snart Sensus skickat ut avi efter anmälan. Anmälan bör göras så snart som möjligt, men i mån av plats senast 8 juni 2020! Begränsat deltagarantal.

Resterande kursavgift; 2300 kr betalas senast 18 juni 2020
Obs! Anmälningsavgiften är inte återbetalningsbar (utom om resan ställs in) och vid avanmälan efter 18 juni betalas resterande avgift tillbaka endast vid uppvisande av ett läkarintyg.

