

VELKOMMEN TIL MIRAKELUKE på MATVA

et vakkert kurssted ved foten av Alpene i Nord-Italia

6.-13. mai 2016, med Maja og Bente



Bilde 1 Den særegne og frodige naturen i Piemonte skaper en spesielt god ramme rundt de magiske opplevelsene

Vi vil feire livet på alle mulige måter!

Ytre reiser: nyte den mektige naturen, Matvas magiske hage. Fjelltur

Reiser innover i det indre landskap: YOGA, kunst & uttrykk osv.

Kunst/spirituell opplevelse: besøk i verdens 8. underverk «The temples of humankind» i Damanhur.

Vennskap og samskaping!

MATVA er en særegen og vakker kursgård, omkranset av en fantastisk hage og en eiendom på 40 mål, i Piemonte i Nord-Italia. Nærmeste byer er Torino and Milano. Matva er en fredfylt og grønn oase. Det er 3 hus på eiendommen og



Bilde 2 Matvas frodige hage og inngangsparti

totalt 20 sengeplasser. Det vakre natur-området rundt inspirerer til mindfulness og glede. Kelterne holdt til her for 3000 år siden, og på tomten fins mange vitnesbyrd fra den tiden. Navnet Matva betyr Solgudens datter og står for balanse, styrke og harmoni. Matva har 5 norske eiere (bla. Bente)

Bente og Maja er reiseledere, yogalærere og medvandrere på din indre reise. Begge har svært lang erfaring som kursholdere, og skaper et trygt og åpent rom for utvikling, glede og fellesskap.

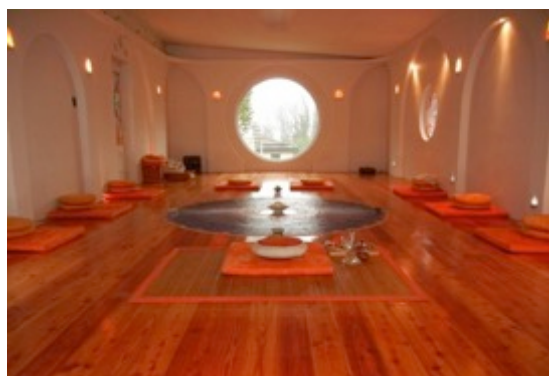
Maja Thune er yogalærer og kunst- og uttrykksterapeut

Bente Marcussen er yogalærer, kroppsterapeut og pedagog

Reisen vil ha et bredt tilbud av opplevelser:

Yogaklasser hver dag.

YOGA betyr union, forening av det fysiske, emosjonelle, mentale og sjelelige i oss. Alle delene i oss er gjensidig avhengige av hverandre. Er det ubalanse i ett lag, påvirkes de andre. Et eksempel på yogisk helhetsforståelse: har jeg smerter i ryggen, og jeg forløser emosjonelt stress, så kan smertene forsvinne av seg selv.



Bilde 3 Det innbydende yogarommet inviterer til sjelefred

En regelmessig yogapraksis vil gjenskape balansen i kropp, sinn og sjel.

- Kroppen blir myk, sterk og fleksibel.
- Sinnet blir rolig og harmonisk.
- Pusten blir bedre og dypere

Vi starter derfor hver morgen med en god yogaklasse, slik at kropp og sjel våkner. Ingen forkunnskaper er nødvendig.

Vandringer i den frodige «keltiske» dalen og den fantastiske nasjonalparken Gran Paradiso.

Besøk i Damanhur og verdens 8. underverk, det underjordiske Tempelet for Menneskeheten. Damanhur er et ikke-religiøst samfunn bestående av 25 økologiske landsbyer, som arbeider for åndelig oppvåkning basert på utvikling av det enkelte menneskes indre kvaliteter.

Detaljert dagsprogram lages etter deltakernes behov og ønsker, og reisen passer for alle som ønsker en fordykning i seg selv, gjennom yoga, indre og ytre opplevelsesreiser. Ingen forkunnskaper er nødvendig.

Pris: 10.100,- pr person i delt dobbeltrom

Inkluderert: Flyreise t/r Oslo – Milano med direkte fly, skatter, bagasje, transport til og fra flyplass, all undervisning og kurs med to dedikerte og dyktige kursledere, 7 netter i delt dobbeltrom, to måltider pr dag på stedet (hjelp til middagslaging blir vår karmayoga).

Påmelding, Betaling: www.jomfrureiser.no

jomfru@jomfrureiser.no/matva tlf 67 55 80 80 1000,- betales i løpet av 10 dager etter bestilling, restbeløp 31. mars.

Mer informasjon: Maja : 95245658 og Bente : 91708466



Bilde 4 Naturen rundt Matva er vakker i alle årstider, og særlig i mai