

PLAN-CADRE RETRAITE AFROYOGA DANSE AFRICAINE AFROYOGA - EXPÉRIENCE NATURE

sur les traces d'un mode de vie durable

19.8.23 – 25.8.23,

Camping de PoulArt, 31370 Rieumes, 140 Avenue de la Forêt, 06 29 40 41 56

19.8.23 Arrivée , accueil et participation à la journée portes ouvertes à partir de 12h30.

14h00 -16h00 Vernissage et conférence avec Sophie Rabhi-Bouquet et Laurent Bouquet, 16h00 petite collation et visite à la bibliothèque, échange international et permaculturel 20.8.23, 9.00 – 10.00 AFROYOGA le matin, 10.00 – 11.30 cuisiner avec des légumes frais du jardin de PoulArt. Echange avec les résidents de la communauté de travail et de vie 14.30 – 17.00 Danse africaine et improvisation

20.8.23, 9.00 – 10.00 AFROYOGA le matin, 10.00 – 11.30 cuisine partagée avec les légumes du jardin PoulArt. 14.30 – 17.00 Atelier Danse africaine et Improvisation

21.8.23, 9.00 – 10.00 AFROYOGA le matin, 10.15 – 11.45 cuisine partagée et échange avec les résidents de PoulArt, après-midi libre, 18.00 – 19.00 Méditation Nature au coucher de soleil dans le jardin

22.8.23, 9.00 – 10.00 AFROYOGA le matin, 10.00 – 11.30 Danse africaine et improvisation, 11.45 – 13.00 Manger ensemble au restaurant de PoulArt, 14.00 – 16.00, échange avec Sophie Rabhi et lecture extrait de son livre « La ferme des enfants » avec traduction allemande par M.A.Camara. temp libre dans le café de lecture, la médiathèque ou dans l'aire de jeux 18.00 – 19.00 Chant et rythme d'Afrique de l'Ouest

23.8.23, 9.00 – 10.00 AFROYOGA le matin, 10.15 – 11.45 Danse africaine, chant et improvisation , manger au restaurant, après-midi libre, 18h00 – 19h00 Méditation sur la nature au bord de la rivière

24.8.23, 9.00 – 10.00 AFROYOGA le matin, 10.00 – 12.00 Danse africaine, chant et improvisation, 12.00 – 14.00 manger au restaurant, 14.30 – 17.00 Préparation de notre soirée commune 19.00 – 21.00 Danse pour tous avec buffet et présentation (volontaire) de la semaine avec danse africaine, chant. Danse pour tous

25.8.23, 9.00 – 10.00 AFROYOGA – Comme-Together for all, échange, réflexion et rituel d'adieu.

Vous êtes invités à réserver un séjour plus long dans la communauté de travail et de vie PoulArt à l'avance.

Informations sur Randonnées et culture en Haute Garonne via

<https://tourismecoeurdegaronne.com/randonnees/circuit-de-la-bure>

Le voyage ainsi que la participation au séminaire sont à vos risques et périls. La santé sportive est une condition préalable. L'animateur du séminaire n'assume aucune responsabilité pour les participants ou pour les parents et amis qui les accompagnent pendant et en dehors des heures de séminaire (AFROYOGA ET DANSE AFRICAINE et méditation de la nature du 19.8. au 25.8.23: L'arrivée est à vos risques et périls. Il est conseillé de conclure une annulation de voyage et l'assurance santé internationale pour le 19.8. – 25.8.23.

Les frais de séminaire de 350,00 sont à payer par virement bancaire au plus tard le 31.7.23 sur le compte: Monika Camara/Afrikuco, mot-clé : AFROYOGA FRANCE , IBAN DE84760501010004994992, Bic:SSKNDE77XXX. Dans le cas d'une inscription écrite et Transfert des frais de voyage jusqu'au 31.5.23 une réduction de 10% sur le prix du séminaire s'applique Si l'Voyage de la part de l'animateur de séminaire, les frais de séminaire payés seront remboursés. Les frais de subsistance et d'utilisation sont les suivants :Après l'hébergement choisi au Camping PoulArt. Le coût des repas sera payé sur place, selon votre choix. Une liste des frais d'hébergement et de nourriture encourus est incluse dans l'itinéraire. **La réservation de l'hébergement (entre 84.00 euros et 184.00 euros / par personne) se fait directement via l'adresse du camping avec la note AFROYOGA 19.8. - 25.8.23 au plus tard le 31.7.23.** Réservation et information . <https://oasisdepoulart.org/camping> : 0033+6 27 48 32 32 .

Guide de la retraite : Monika Adele Camara ,
artist, activist,- fondatrice de la methode AFROYOGA, system danse et yoga integral -
camara-artwork@gmx.de – www.afrikucoinstitut.org - 0049-911+5819843 –