NEUE WILDE WEGE - REISEN MIT SINN

ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE

TANZ - YOGA - NATURERFAHRUNG

AUF DEN SPUREN NACHHALTIGEN LEBENS IN SÜDFRANKREICH

19.8. - 25.8.23, Haute Garonne, Südfrankreich
Leitung Monika Adele Camara
www.monika-adele-camara.de

Genießt mit mir 7 inspirierende, fairnetzende und re-kreative Tage umrundet von südfranzösischem Wald und Flusslandschaft in einem alten 250 qm grossen Obstgarten!
Der **Campingplatz Poul'Art** bestückt mit Apfel – Birnen – Pflaumen und Feigenbäumen gehört zum Gemeinschaftsprojekt von Sophie Rabhi und ihrem Gemeinwohl-Verein **OASIS DE POULÁRT.**
Das Konzept des Campings basiert auf Ökologie und entschleunigter Lebensqualität.
Oasis de Poul'Art ist spezialisiert auf die Organisation von Tagungen, Seminaren, Gruppen und somit ein **idealer Partner für unser AFROYOGA® RETREAT.** Es ist sowohl für Kinder als auch für Erwachsene geeignet und gibt uns Gästen einen hautnahen Einblick in das Leben und Arbeiten generationenübergreifender Gemeinschaft im Sinne eines ganzheitlichen, nachhaltigen und ökologisch-orientierten Lebensstils. Dabei haben wir insbesondere Zugang zum Restaurant (vegetarische Küche), zum Lesecafé, zur Mediathek, zur Spielothek, zum Spielbereich im Freien und natürlich auch zum Bioladen für die Selbstversorger unter uns.

Es besteht die Möglichkeit zum **Co-Working (Karmayoga)** im Garten sowie im Restaurant.
Ein **Yogaraum** steht uns bei schlechtem Wetter zur Verfügung und auf Wunsch kannst du zusätzliche zu den von mir geleiteten **täglichen AFROYOGA® Stunden im Freien** von Behandlungen und Massagen des Hauses profitieren. Die umliegende Natur ermöglicht erholsame Spaziergänge, vor allem auf dem Gemeinschaftsweg entlang dem Fluss Bure.

*"Die **Oasis de Poul'Art** wird von ökologischen Prinzipien angetrieben, die ein Projekt von sozialem Nutzen charakterisieren: Produktion von lokalen gesunden Lebensmitteln, kooperativer und solidarischer Betrieb, Bündelung von Know-how und Mitteln, mit einer kulturellen, ökologischen und pädagogischen (Ferme des Enfants - Schule auf dem Bauernhof), aber auch wirtschaftlichen und sozialen Berufung.. Ein funktionaler Lebensraum, nicht sehr energiehungrig, in dem wir lernen, in glücklicher Einfachheit im Einklang mit der uns umgebenden Natur zu leben."*

Bei schriftlicher Anmeldung über camara-artwork@gmx.de und Bezahlung bis zum **31.5.23 10% Ermässigung auf den Seminarpreis von 350,00. Die Buchung der Unterkunft (**zwischen 84,00 Euro und 184,00) –erfolgt direkt über die Campingadresse mit dem Vermerk AFROYOGA 19.8. - 25.8.23 **,spätestens bis zum 31.7.23.** Reservation und Auskunft (französisch):. **https://oasisdepoulart.org/camping : 0033+6 27 48 32 32** .Tägl. Menu ca . 12,00/6 Euro pro Kind nach Absprache vor ort

Gerne kann im voraus oder spontan (soweit Plätze vorhanden) ein längerer Aufenthalt in der Arbeits- und Lebensgemeinschaft OasisPoulArt gebucht werden. Näheres zu den Preisen und Unterkünften (Zelt, Jurte, CampingCar, Mobilhome , Schlafsaal , Doppel/Familienzimmer nach eigener Wahl, dem Reiseplan sowie den weiteren Konditionen zur Verpflegung und Platznutzung erfahrt ihr auf Anfrage unter camara-artwork@gmx.de , über Facebook-Messenger : Monika Adele Camara oder über Instagram: monikaadelecamara. Beachte: Um unseren Aufenthalt so entspannt wie möglich zu gestalten ist eine Reservierung mehrere Monate im Voraus unerlässlich!
Anfahrt bis Toulouse: Beispiel Nürnberg/München Flixbus, Bahn, Flugzeug kosten zwischen 120,00 Euro und 220,00 Hin/Rückfahrt. Ab Toulouse mit Bus, Mitfahrdienst oder Taxis (zwischen 2,00 und 90 Euro) - https://www.rome2rio.com/de/map/Toulouse/Rieumes-le-Foirail

camara-artwork@gmx.de – 0049-911+5819843 – www.afrikucoinstitut.org

AFRIKUCO INSTITUT

Monika Adele Camara + Martin-Richter-Str. 13 + 90489 Nürnberg
IBAN DE 84 760 50101 000 4994992 + Steuernummer 238- 209 - 00987

RAHMENPLAN RETREAT TANZ - YOGA - NATURERFAHRUNG
AUF DEN SPUREN NACHHALTIGEN LEBENS IN SÜDFRANKREICH
19.8. - 25.8.23, Haute Garonne, Südfrankreich

- **19.8.23 Ankunft** im Camping de PoulArt, 31370 Rieumes**,** 140 Avenue de la Forêt**,** 06 29 40 41 56 **Willkommen und Partizipation beim Tag-der-offenen-Tür ab 12.30** Vegetarisches Menü (Reservation in voraus nötig), 14h00 -16h00 Eröffnung und Vortrag mit Sophie Rabhi-Bouquet und Laurent Bouquet, 16h00 : kleiner Imbiss und Besuch der Bibliothek, ab 16h00 Begrüßung und Austausch mit den BewohnerInnen der Oasis PoulArt
- **20.8.23, 9.00 – 10.00** AFROYOGA am Morgen,1**0.00 – 11.30** gemeinsames Kochen mit frischen Gemüse aus dem Garten von PoulArt. Austausch mit den BewohnerInnen der Arbeits- und Lebensgemeinschaft **14.30 – 17.00** Afrikanischer Tanz und Improvisation
- **21.8.23, 9.00 – 10.00** AFROYOGA am Morgen, **10.15 – 11.45** gemeinsame Küche und Austausch mit den BewohnerInnen von PoulArt, Nachmittag zur freien Verfügung, **18.00 – 19.00** Naturmeditation beim Sonnenuntergang im Garten
- **22.8.23, 9.00 – 10.00** AFROYOGA am Morgen**,10.00 – 11.30** Afrikanischer Tanz und Improvisation, **11.45 – 13.00** gemeinsames Essen im Restaurant von PoulArt, **14.00 – 16.00**, Austausch mit Sophie Rabhi und Lesung aus ihrem Buch „La ferme des enfants" (die Farm der Kinder) mit deutscher Übersetzung durch mich. Chillen im Lesecafe, der Mediathek oder im Spielbereich **18.00 – 19.00** Gesang und Rhythmus aus Westafrika
- **23.8.23, 9.00 – 10.00** AFROYOGA am Morgen, **10.15 – 11.45** Afrikanischer Tanz, Gesang und Improvisation, Essen im Restaurant, Nachmittag zur freien Verfügung, **18.00 – 19.00** Naturmeditation am Fluss
- **24.8.23, 9.00 – 10.00** AFROYOGA am Morgen, **10.00 – 12.00** Afrikanischer Tanz, Gesang und Improvisation, 12.00 – 14.00 Essen im Restaurant, **14.30 – 17.00** Vorbereitung unseres gemeinsamen Fest-Abends **19.00 – 21.00** Tanz für Alle mit Buffet und Präsentation (freiwillig) aus der Woche mit Afrikanischem Tanz, Gesang. AfroBeat-Disco für Alle
- **25.8.23, 9.00 – 10.00** AFROYOGA **–** Comme-Together für Alle, Austausch, Reflexion und Abschiedsritual.

Gerne kann im voraus ein längerer Aufenthalt in der Arbeits- und Lebensgemeinschaft PoulArt gebucht werden. Information zu Wanderungen und Kultur in der Haute Garonne über https://tourismecoeurdegaronne.com/randonnees/circuit-de-la-bure

AGB; Die Reise sowie die Teilnahme am Seminar geschieht auf eigene Haftung.Sportgesundheit wird vorausgesetzt. Die Seminarleiterin übernimmt keine Haftung für die Teilnehmenden bzw. für mitreisende Angehörige und Freunde während und ausserhalb der Seminarstunden (AFROYOGA UND AFRIKANISCHER TANZ UND Naturmeditation von 19.8. – 25.8.23: Die individuelle Anreise geschieht auf eigene Gefahr. Es empfiehlt sich der Abschluss einer Reiserücktritts- und Auslandskrankenversicherung für die Zeit vom 19.8. – 25.8.23.

Die Seminarkosten von 350,00 sind bis spätestens 31.7.23 per Überweisung zu entrichten auf Konto: Monika Camara/Afrikuco, Stichwort: AFROYOGA FRANKREICH , IBAN DE84760501010004994992. Bei schriftlicher Anmeldung und Überweisung der Reisekosten **bis 31.5.23 gilt eine 10%ige Ermässigung auf den Seminarpreis.** Bei Nichtzustandekommen der Reise seitens der Seminarleitung wird der bezahlte Seminarbetrag zurückerstattet. Die Aufenthalts- und Nutzungskosten richten sich nach der gewählten Unterkunft im Camping PoulArt. **Die Kosten für Verpflegung werden je nach Wahl vor ort entrichtet.** Eine Auflistung der anfallenden Unterkunfts- und Verpflegungskosten liegt dem Reiseplan bei. Die Buchung der Unterkunft (zwischen 84,00 Euro und 184,00/pro Person) erfolgt direkt über die Campingadresse mit dem Vermerk AFROYOGA 19.8. - 25.8.23 spätestens bis zum 31.7.23. Reservation und Auskunft (französisch):. https://oasisdepoulart.org/camping : 0033+6 27 48 32 32 .

, , Retreatleitung: Monika Adele Camara –
camara-artwork@gmx.de –**www.afrikucoinstitut.org -** 0049-911+5819843 –
Ihr freier Partner für rekreative Bewegung seit 1990