

# Azayayoga – InsideYou

## MÅ-BRA YOGA till Domain Rabiega, Provence

### Preliminärt program vår/höst 2010

Dag 1; Vi anländer till Rabiega, installerar oss och utforska området runtomkring.

3-rätters middag då vi bekantar oss med varandra.

Dag 2; Morgonyoga, därefter frukost vid poolside.

Utflykt till Salerne där vi vandra till ett naturligt vattenfall, meditation eller yoga i naturen.

Vi besöker kakelfabriker, utställningar och Henri Vaugh's keramikverkstad, en fullständigt gränslös keramiker.

Egen tid.

Innan middag håller Anders Åkesson en vinprovning med Rabiegas viner för oss.

3-rätters middag, samtal om dagens ämne.

Dag 3; Morgonyoga, därefter frukost vid poolside.

Utflykt till Medelhavet med sol och bad. Yoga Nidra.

På vägen hem stannar vi till vid någon vingård och provar deras viner.

Egen tid.

3-rätters middag, samtal om dagens ämne

Dag 4; Morgonyoga, därefter frukost vid poolside.

Vi åker till en stor lokal marknad i Le Muy.

På vägen tillbaka tar vi en promenad i Gorges de Pennafort, en "magisk" liten bäckravin med små pooler och vattenfall. Bad / meditation för den som vill.

Egen tid.

3-rätters middag, samtal om dagens ämne

Dag 5; Morgonyoga, därefter frukost vid poolside.

Utflykt till Gorge de Verdon, Europas Grand Canyon , yoga i sanden vid sjön Lac st. Croix och sen vandrar vi omkring i Moustier, en gammal charmig bergsby.

Egen tid.

3-rättersmiddag, samtal om dagens ämne

Dag 6; Morgonyoga, därefter frukost vid poolside.

Förmiddagsshopping i Draguignan för de som önskar.

Packning och avfärd hemåt.

Yogapassen är ca 1 timme långa liksom de ledda meditationerna.

Under middagarna är vi måna om att ha givande samtal om allt från dagens händelser till livets mysterier.

Programmet är preliminärt och kan komma att ändras efter väder och gruppens önskemål.

## **Azayayoga – InsideYou**

**önskar er en underbar resa**