

Van 10 t/m 16 september 2011
In Ecovillage Torri-Superiore Italië

Met Inspiratie en Creatie

Zin in een week waarin er op een inspirerende en creatieve manier aandacht is voor jeZelf? Dan nodigen wij je graag uit om met ons op avontuur te gaan en jezelf te ontmoeten in het karakteristieke ecodorp *Torri Superiore* in het Italiaanse bergdorpje Torri.



Het programma biedt ruimte voor:

- ≈ 'Uit je hoofd in je hart'
- ≈ 'Zicht op jezelf'
- ≈ 'Genieten en ontspannen'

Het programma en de prachtige natuur van de Ligurische Alpen geven de mogelijkheid voor innerlijke en uiterlijke vergezichten.

'Uit je hoofd in je hart'

Meestal laten we ons leven door onze gedachten. Denkbeelden die ons steeds voortstuwten in de beweging van alle dag, zonder dat we er vanuit ons hart verbinding mee maken. De verbinding met ons hart laat zien en ervaren wie we werkelijk zijn.

Door meditatie, geleide visualisaties en andere inspirerende werkvormen maken we contact met ons hart. Voeding waarmee we op het schildersdoek tot zelfexpressie kunnen komen, zonder ons denken te gebruiken.

'Zicht op jezelf'

Het programma biedt je de mogelijkheid om zonder de afleiding van je alledaagse beslommingen, op een inspirerende en creatieve manier naar jezelf te kijken. Op eigen wijze verwerken we de elementen: lucht, water, vuur en aarde als bouwstenen in ons programma. Zij zijn een voortdurende inspiratiebron om slapende delen in onszelf wakker te maken.

De aandacht voor jezelf maakt je bewust van waar je staat in je proces van zelfrealisatie. Het geeft je voeding en brengt je naar bewustzijn. In contact met jezelf kun je de schoonheid van het nu ervaren. Schilderen op een intuïtieve manier maakt onbewuste binnenbeelden zichtbaar, waardoor we "als vanzelf" nieuwe inzichten krijgen.

'Genieten en ontspannen'

Het programma is zo opgebouwd dat er voldoende ruimte is om ook te genieten van het Italiaanse bergdorpje Torri, liggend in een groene vallei in de uitlopers van de Ligurische Alpen. Naast de olijf- en citroenbomen is het heerlijk wandelen in de prachtige bergen met bossen, open vlaktes en rivieren. Torri ligt aan een rivier, waarin je op verschillende plekken kunt zwemmen.

In het programma zit een vrije middag in te vullen naar eigen keuze o.a.

- workshops in de ecovillage Torri Superiore, o.a. pottenbakken en yoga.
- een bezoek aan de kustplaats Ventimiglia aan de Middellandse Zee op 8 km afstand.



Programma

- 10 september:** Aankomst rond 12.00 uur in Torri Superiore.
Welkomstdrankje en tijd om je op te frissen.
13.00 Warme lunch. Daarna tijd om te rusten, acclimatiseren en/of de locatie te verkennen.
15.30 tot 17.30 'Frisse start'.
19.30 Diner.
- 11 september** We laten ons inspireren en gaan creëren vanuit het element 'Lucht'
Lucht staat voor het denken, luchtig verbinden en communicatie.
9.30 tot 12.00 'Je bent wat je denkt', geleide visualisatie in het open veld.
15.00 tot 18.00 Intuïtief schilderen en creëren.
21.00 tot 21.30 Meditatie
- 12 september:** We laten ons inspireren en gaan creëren vanuit het element 'Water'
Water staat voor het voelen en gevoelsmatige betrokkenheid.
9.30 tot 12.00 'Zoals het voelt', geleide visualisatie aan de rivier, mandala in het zand maken.
15.00 tot 18.00 Intuïtief schilderen en creëren.
21.00 tot 21.30 Meditatie.
- 13 september:** Verdere inspiratie vanuit het element 'Water'.
9.30 tot 12.00 'Van hart tot hart'.
Vrije middag. Naar eigen invulling, schilderen, ruste of juist actief zijn door te wandelen, naar zee, workshop of excursie.
21.00 tot 21.30 'Energie voor 2'.
- 14 september:** We laten ons inspireren en gaan creëren vanuit het element 'Vuur'
Vuur staat voor actie, de creatie op alle fronten.
9.30 tot 12.00 'Ik ga ervoor!': doelstellen, greedschappen en saboteurs.
15.00 tot 18.00 Intuïtief schilderen en creëren.
21.00 Meditatie.
- 15 september:** We laten ons inspireren en gaan creëren vanuit het element 'Aarde'
Aarde staat voor het lichamelijke, de materie en de vorm.
9.30 tot 12.30 'Wortel schieten', geleide visualisatie en stilte wandeling 'de natuur als mijn spiegel'.
15.00 tot 17.30 Intuïtief schilderen en creëren.
Vanaf 20.00 Expositie en feestelijk samenzijn.
- 16 september:** In het teken van afscheid.
9.30 tot 12.00 Afsluiting programma 'Alles op een rijtje' en opruimen.
13.00 Lunch.
14.00 Vertrek voor bezoek aan een authentiek Italiaanse markt.
19.50 Aanwezig vliegveld.
21.50 Vertrek vliegtuig.



Verblijf

Onze kamers en verblijfsruimten (eenvoudige accommodatie) bevinden zich in *ecovillage Torri Superiore*. Het 50 meter hoger gelegen 13e eeuwse gedeelte van Torri. Sinds 1989 is Torri Superiore een ecovillage, waar duurzaamheid in de praktijk wordt toegepast en onderwezen middels verschillende workshops.

Torri Superiore is een juweeltje van middeleeuwse architectuur. De verschillende hoogteniveaus van het dorp zijn verbonden door straatjes, trappen en poorten. Daardoor ontstaat er een magisch labyrint van kamers en terrassen.

De *authentieke italiaanse maaltijden* (voornamelijk ecologisch) zijn geheel verzorgd. Het eten wordt als "lopende buffet" geserveerd, dus iedereen kan eten wát en hoeveel hij wil.

Ontbijt tussen 8.00 en 9.00 uur

Lunch 13.00 uur

Diner 19.30 uur

De deelnemers hebben geen corveetaken.

Wie wij zijn?

Carola van Os organiseert en begeleidt kunst- en retraiteweken in binnen- en buitenland voor volwassenen en kinderen. Tevens geeft zij creatieve astrologie workshops.

In verbinding zijn met de natuur en de 4 elementen zijn voor haar een belangrijke inspiratiebron. Haar aandacht ligt tijdens haar schilderlessen niet op het aanleren van technieken en methodes, maar op het creëren van de juiste omstandigheden, waarin een ieder de leraar en de kunstenaar in zichzelf kan (her)ontdekken. www.lupart.nl Haar motto;

"Schilder wat er in het nu geschilderd wil worden, een midden tussen doen en niet-doen".

Mieke Peters een eigentijdse begeleider in veranderingsprocessen. Geïnspireerd op het 'hartelijke welzijn' van mensen en in het bijzonder de 'hartelijkheid' die iedereen in zich draagt.

Zij is helder in onderscheidingsvermogen en prikkelt je oorspronkelijke heel-zijn. Ze laat je verwonderd kijken naar je eigen processen en geeft klaarheid in zowel fysieke als mentale transformaties.

Als 'oude rot' in coaching en trainingstrajecten bemoedigt Mieke jou op je pad van heel-wording. In haar dagelijkse praktijk geeft zij Energetisch bewustzijn consulten, zie hiervoor www.miekepeters.nl

Voor meer informatie

Heeft u behoefte aan meer informatie over de reis, het programma en wie wij zijn, dan kunt u vrijblijvend contact met ons opnemen.

Carola van Os 06-29547576

Mieke Peters 0521 518457

carola.lupa@gmail.com

info@miekepeters.nl

Prijzen & Reizen

Data zaterdag 10 t/m vrijdag 16 september 2011

Prijs cursus & Accommodatie

Prijs	Boeking vóór 1 juli	Kamer
€ 850,00 p.p.	€ 800,00 p.p.	2- persoonskamer
€ 995,00 p.p.	€ 945,00 p.p.	1- persoonskamer

Inclusief

Alle maaltijden (ontbijt en 2 x warm)
Wijn tijdens het eten
Koffie/thee
Cursusmateriaal

Exclusief

Vliegreis & Transfer retour Nice – Torri
Extra drankjes (wijn ná het eten, bier, sap, etc.)
Handdoeken (onvoldoende aanwezig)
Excursies

Bij aanmelding € 150,00 aanbetalen. Overmaken op naam van Mieke Peters, Cursus Torri, rekening nr. 5341328 ING Steenwijk. Resterend bedrag betalen in Torri.

Maximum aantal deelnemers 12 personen
Alle prijzen zijn inclusief BTW.

Reizen van en naar Torri

Reis per trein

Van Nederland naar Nice via [NS Hispeed](#)

Reis per auto volgens Google Maps

Utrecht - Torri Superiore door Duitsland en Zwitserland: 1317 km, 12 u. en 17 min.
Eindhoven - Torri Superiore door België en Frankrijk: 1307 km, 11 u. en 54 min.

Reis per vliegtuig

Zelfboeken een vliegticket retour Nice kost circa 200 euro met Transavia.
Aan te raden (gezamenlijke) vliegreis op zaterdag 10 en vrijdag 16 september
Vluchttijden heen: vertrek Schiphol 6.40 uur - aankomst Nice 8.35 uur
Vluchttijden terug: vertrek Nice 21.50 uur - aankomst Amsterdam 23.50 uur
Op tijd boeken is vaak goedkoper.

Van Nice naar Torri Superiore

Bij voldoende deelnamen is er de mogelijkheid om gezamenlijk een bus te huren die direct van het vliegveld van Nice naar Torri rijdt. Een bus voor 9 personen kost enkele reis € 150,00 Reistijd 1,5 uur.

Openbaar vervoer van Nice naar Torri: met bus 99 (halte 1) van het vliegveld (Aéroport Nice Côte d'Azur) naar het treinstation van Nice (Gare de Nice Ville), daarna met de trein naar Ventimiglia (in het Frans: Vintimille) en tenslotte met een kleine bus naar Torri. Reistijd 2,5 uur. Retour € 25,00.

Voor afstemming hierover, neem contact op met Carola 06-29547576