



VACARE

OP ADEM KOMEN IN UMBRIË

Bezinning in Umbrië, 6 – 13 juli 2014

Deze zomerse retraite Vacare is een geheel verzorgde week waarin lichaam en geest alle ruimte krijgen om te ontspannen en weer op te laden. Stap uit de dagelijkse beslommingen en dompel je onder in rust, ruimte en inspiratie. Als vanzelf word je weer ontvankelijk voor de schoonheid en rijkdom van het leven. Je kunt heerlijk luieren afwisselen met yoga of wandelen in de prachtigste landschappen. En onderwijl mijmeren over inspirerende verhalen en vragen. Een dialoog aan het eind van de middag nodigt uit tot het delen van inzichten. Alle maaltijden worden met aandacht bereid. Drie keer zelf koken onder leiding van een plaatselijke kok maken dat je snel vertrouwd raakt met de Umbrische levenskunst. We verblijven drie dagen in een sfeervolle 12e eeuwse abdij en vier dagen in een eeuwenoud familiehuus. Beide staan in een lieflijke vallei omringd door de eenvoud en schoonheid van oorspronkelijke dorpjes in het Umbrische heuvelland.

www.giottocp.com

GIOTTO
Cultuurprojecten





VACARE BIEDT RUIMTE VOOR HET VOLGENDE

- Uitrusten, ontspannen en opladen
- Je leert je leegmaken, stil worden en ontvankelijk-zijn voor wat is
- Je wordt fysiek en geestelijk fitter en energiever
- Je ervaart verschillende vormen van inspiratie, reflectie en dialoog
- Je krijgt inzicht in beter met je tijd en energie omgaan
- Je leert hoe je je kunt verhouden tot de zekerheid dat verandering een continue factor is
- Je leert hoe je het oog in de orkaan kunt zijn
- Je focust op wat je echt van waarde vindt in het leven
- Je leert je inzichten te vertalen naar je dagelijks handelen
- Je leert Umbrische gerechten koken en kunt zo Umbrië thuis blijven proeven

VACARE; AANPAK EN VEREISTE CONDITIE



Vacare is een werkwoord. Leeg en ontvankelijk worden, kunnen genieten van wat is. Dat lukt niet zomaar door een week niets te doen. Onder deskundige begeleiding ga je ermee aan het werk. Het programma omvat, naast veel ruimte voor jezelf, een afwisseling van ontspanning en inspanning, op zowel fysiek als geestelijke vlak. Dat alles volgens een uitgebalanceerd dagritme en een prettige afwisseling van samen en alleen. Tijdens de oefeningen komen verhalen, onderlinge dialoog, inspiratie, reflectie en ontmoetingen aan bod. Inspiratie vinden we dichtbij, bij de vragen die jou bezighouden. Maar ook in de omgeving, in Benedictijns leiderschap, in het leven van kluizenaars en monniken, in de waarde van de stilte. Reflectie met Marcus Aurelius leert ons over bezieling, tijd en discipline. Steeds is het programma verbonden met de rust, stilte en schoonheid van de omgeving.

Dagelijks is er gelegenheid om te wandelen. De lengte van de wandelingen ligt tussen de 6 en 12 km, van 1½ tot 4 uur per dag. De hoogteverschillen in de omgeving zijn gemiddeld 300 meter. De tochten door de natuur voeren over oude Romeinse wegen, middeleeuwse muilezelpaden, de zogenoemde witte wegen en geitenpaadjes. De wandelingen zijn geschikt voor iedereen met een gemiddelde conditie en het vermogen enkele uren per dag te wandelen. We wandelen met routebeschrijvingen en kaarten, wat maakt dat je in je eigen tempo kunt wandelen, alleen of met elkaar.



VOOR WIE

- behoefte heeft aan rust en zich een week gunt om afstand te nemen van de verantwoordelijkheid van alledag en te genieten
- wil genieten van een week zonder ergens aan te hoeven denken of ergens voor te moeten zorgen
- een verlangen heeft naar geestelijke voeding en lichamelijk energieker en fitter worden

Dit programma is voor 10 – 16 individuele deelnemers.

Informeer naar de mogelijkheden van een week vacare op maat voor groepen.

HET GEBIED

Vacare vindt plaats in de Valnerina in Umbrië. De Valnerina is een ongerepte vallei, ver weg van de waan van de dag. Hier vestigden zich al ver voor de jaartelling mensen die op zoek waren naar stilte en naar een leven dichtbij de natuur. De tijd lijkt er vertraagd en het leven wordt er nog altijd geleefd met aandacht en volgt het ritme van de natuur. Er wonen kluizenaars, Benedictijner monniken, herders en boeren. De streek is beroemd om zijn gastronomie. De naam Umbrië komt van 'ombra', schaduw of luwte. Al sinds de Romeinse tijd verblijven mensen hier in de luwte van het leven, even weg uit de schijnwerpers van het hectische leven.



BEGELEIDERS

Yvonne Nieuwenhuijs is cultuurhistorica, trainer, praktisch filosoof en oprichter van Giotto Cultuurprojecten. Zij benut de inspiratie van geschiedenis, filosofie, cultuur en het leven voor ontwikkeling van werk, leven en leiderschap. Zij is thuis in Umbrië. Tien jaar geleden viel zij voor de stilte en natuur van de Valnerina en voor de levenskunst van de bewoners waaronder veel toegewijde Benedictijner monniken en gepassioneerde koks. Sindsdien ontwikkelt en begeleidt zij bezinningsprogramma's in Umbrië en in Nederland. Ze woont en werkt een deel van het jaar in de Valnerina. Zie ook haar boek 'Benedictijns leiderschap, de regel van Benedictus als inspiratiebron' en www.giottocp.com.

Marjolein Hamer is coach, yoga-docent, trainer en organisatieadviseur. Vanuit de antropologie, letterkunde, humanistiek en de kunsten werkt zij aan veerkracht, transparantie, zachtheid en lichtheid, kracht en kwetsbaarheid. Zij houdt van imperfectie en tegenstrijdigheden en denkt al haar leven lang na over verdriet, schoonheid en levenskunst. Zij ziet verdriet als een gezonde reactie op wat pijnlijk is en tijd en ruimte nodig heeft om zijn werk te doen. Vanuit die gedachte heeft zij Huis voor Tranen, Tranen op Tournee en Rouwbegeleiding op het werk opgezet. Verder geeft zij trainingen regie in je eigen werk, hoe ben ik mijzelf de baas, omgaan met tijd vanuit de Regel van Benedictus en discipline om te lanterfant. Zie ook www.bureaudons.nl.

Yvonne en Marjolein creëren samen een optimale bedding voor 'vacare'. Daarbij delen zij wat hen lief is: het goede leven, urenlang wandelen, mijmeren over 'trage' vragen, schoonheid, de stilte en proeven van de pure keuken van Umbrië.

DAGELIJKS RITME



- 7.30 uur yoga
- 8.30 uur prima colazione (ontbijt)
- 9.15 uur inspiratie en reflectie met verschillende thema's
- 10.00 uur wandeling
- 13.00 uur pranzo (gezamenlijke lunch) of picknick onderweg
- 14.00 uur siesta
- 15.00 uur vervolg wandeling, bezoek stadjes of ontspanning
- 18.30 uur dialoog rondom bevindingen
- 20.00 uur cena (gezamenlijk diner)

Drie maal in de week is er van 16.00 – 18.00 uur een kooksessie (met proeven) onder leiding van een Umbrische kok.



VERBLIJF EN GASTRONOMIE

We verblijven drie dagen in een sfeervolle middeleeuwse abdij op een ongerepte plek in de vallei vlakbij Spoleto. Daarna vinden we vier dagen onderdak in een monumentaal familielandhuis net buiten een gemoedelijk dorpje in de lieflijke Valle del sole vlakbij Norcia. Op beide locaties zijn een- of tweepersoonskamers voorzien van een eigen douche en toilet beschikbaar. De gezamenlijke Umbrische lunches en diners vormen een dagelijks terugkerend feestelijk ritueel. De menu's worden samengesteld in overleg met de koks waardoor we het beste van de keuken van Umbrië krijgen voorgeschoteld.

DATA EN KOSTEN



De prijs voor een week bedraagt per deelnemer: € 1590 per persoon. Dit is inclusief: het zes daags programma, twee begeleiders, een individueel coachingsgesprek, zeven dagen volledig verzorgd verblijf met alle maaltijden (incl. wijn en water), routebeschrijvingen, kaarten en overig werkmateriaal, transfer vanaf het vliegveld in Rome naar Umbrië en het vervoer ter plaatse. Exclusief: Retourvlucht Rome (voor de groepsvlucht, vraag naar tijden en prijs bij Giotto Cultuurprojecten), boeking en calamiteitenfonds € 25, eventuele eenpersoonskamertoeslag € 165, reis- en annuleringsverzekering. Allen te boeken via Giotto Cultuurprojecten.



MEER INFORMATIE

Voor meer informatie over het programma, de aansluiting ervan bij jouw wensen en ontwikkeling kun je contact opnemen met Giotto Cultuurprojecten, Yvonne Nieuwenhuijs info@giottocp.com T 06 515 69 138 of Bureau dOns, Marjolein Hamer dons.hamer@inter.net.nl T 06 24 75 37 28.

AANMELDEN, ANNULERINGSVOORWAARDEN EN VERZEKERINGEN

Je kunt je aanmelden door het invullen en versturen van het inschrijfformulier op de website www.giottocp.com bij Bezinning in Umbrië, Vacare. Na inschrijving ontvang je een bevestiging en de factuur voor de week van Labrys Reizen met de vraag het inschrijfgeld van € 500 per deelnemer per direct te betalen en het overige bedrag 8 weken voor de start.

Bij annulering van een inschrijving tot 8 weken voor de start ben je enkel het inschrijfgeld en de eventuele vlucht per gereserveerde deelnemer verschuldigd. Vanaf 8 weken voor de start ben je het gehele bedrag van de week en de geboekte vlucht en eventuele verzekeringen verschuldigd. Je kunt in de plaats van een geannuleerde deelnemer een andere deelnemer inschrijven. Hiervoor worden enkel de eventuele kosten van de vluchtwijzigingen berekend.



DE SAMENWERKING MET LABRYS REIZEN, SGR, CALAMITEITENFONDS EN ANVR

De samenwerking met Labrys Reizen, SGR, Calamiteitenfonds en ANVR Giotto Cultuurprojecten werkt voor de boekingen en voor specifieke reisonderdelen als het vervoer en de verzekeringen samen met Labrys Reizen. Labrys Reizen is aangesloten bij het Algemeen Nederlands Verband van Reisondernemingen (ANVR), de Stichting Garantiefonds Reisgelden (SGR) en het Calamiteitenfonds. Door de samenwerking met Labrys Reizen valt dit programma ook onder de voorwaarden van het SGR, het Calamiteitenfonds en de ANVR. Voor meer informatie daarover verwijst ik u naar de websites www.sgr.nl, www.calamiteitenfonds.nl, en www.anvr.nl.



GIOTTO
Cultuurprojecten

Kerkstraat 35
5301 EG Zaltbommel
Nederland

E info@giottocp.com
T 0418 511900
W www.giottocp.com

