



# Nia dans- en beweegweek

1-5 juli 2019 Lavaud Rouge midden Frankrijk

Beste dansvriendin,

Heb je zin om 5 dagen met lijf en ziel te genieten van Nia?

Heb je zin om op jouw ritme bewegingsplezier te (her)vinden?

Heb je zin om energie te laten doorstromen in lichaam en geest, hart en ziel?

Heb je zin om jezelf uit te drukken met lichaam en stem?

Heb je zin om meer rust te vinden in je beweging en je innerlijke gratie te laten stralen?

Heb je zin in heerlijke wandelingen in de natuur?

Dat kan allemaal tijdens deze dans- en beweeg-5daagse in een prachtige landelijke omgeving, waar vrede, ruimte en tijd jouw inspiratie laten bloeien!

In de buik van Frankrijk ligt de Bocage Bourbonnais, een zacht glooiend hagenland met groene weiden en machtige eiken. Daar bevindt zich onze 'rode vallei'.

Lavaud Rouge is een domein met vierkantshoeve, wondermooie uitzichten en een horizon die laat dromen. Een grote danszaal en een gezellig vriendenhuis bieden je een tijdelijke thuis. Je kan er naturalistisch leven als je dat wenst.

We nodigen je uit voor een intense dansvakantie, met extra opties zoals buikdans, maghreb-dans, eros & grace en fotoshoots. En uiteraard met voldoende vrije tijd om ook te wandelen, te luieren en dorpjes te verkennen...

Welkom voor een heerlijke dansreis!

Vera

## Voor jou!

Iedereen welkom, geen ervaring vereist.

### Wat?

Van maandag 1 juli tot en met vrijdag 5 juli (aankomst zondag 30/6, vertrek zaterdag 6/7)

15 lesuren Nia (met zachte uitbreiding naar de Nia-inspiraties: dans, krijgskunst, lichaamsaandacht)

€ 275: inbegrepen lunch (met brood en slaatjes), water, koffie/thee, fruit en koekjes en verblijf op Lavaud Rouge (zonder verblijf: € 160).

Niet inbegrepen: reiskosten, ontbijt & avondmaal.

Extra opties: buikdans, maghreb-dans, eros & grace, foto-shoot

Vroegboek-prijs: € 245 bij inschrijving & betaling vóór 1 mei (zonder verblijf: € 130)

### Verblijf

Ter plaatse kunnen we gasten huisvesten voor een eenvoudig verblijf in of rondom 'la maison d'amis' (grote eetkeuken, grote woonkamer, 3 slaapvertrekken met 2 tot 6 slaapplekken, badkamer met douche, wc). Je kan eventueel je eigen tentje meebrengen en in de weide kamperen.

Je kan ook terecht in één van de talrijke Chambres d'hôtes, gîtes of hotelletjes in de omgeving.

### Reis

Ons adres in Frankrijk: Lavaud Rouge, 03160 Franchesse, tel 06 19 65 02 50

Franchesse ligt ongeveer 250 km onder Parijs, departement Allier.

Samenreizen wordt aangemoedigd.

### Heerlijk Samen zijn

Artistieke uitwisseling is altijd heerlijk en inspirerend, dus wie een instrument bespeelt, graag tekent of verhalen schrijft: je bent van harte welkom om je kunst te beoefenen of te delen met de andere deelnemers in de vrije momenten of tijdens het afsluitend dans-feestje.

Ontbijt en avondmaal, boodschappen en uitstapjes kunnen we samen organiseren, op maat van de groep en jouw wensen...

**nia dans- en bewegeweek** **Lavaud Rouge** **1-5 juli 2019** **Franchesse**  
Amana Dance Theatre +32 494 12 12 80 vera@amania.be www.amania.be www.lavaud-rouge.net



samen dansen en genieten in de natuur... je komt toch ook?