



## Dansretreat i Södra Indien – en resa i dansens tecken

**Vill du uppleva södra Indien på nära håll?** Vill du dansa, finna vila och upptäcka nya delar av dig själv i världen?

**Vill du uppleva** kaos och oväntad ordning, skönhet och hårda realiteter, dans och stillhet och hårda sängar, underbar mat, många nyfikna frågor, berg av morötter att skala, fantastisk natur och landsbygd, lite storstad, mygg (inte malaria), fattigdom, starka färger, stora kontraster och oändliga vidder, värme, mycket hopp och glädje? Vill du bli förälskad?

**Vi reser** till Shantivanam Ashram med några stopp på vägen, från Chennai via (Pondyicherry och) Thanjavur. I Chennai och på vägen får vi möta dans, den dansande guden Shivas tempel och mycket annat, innan vi sedan får tio dagar av dans, vila, tystnad, vandringar, utflykter och samtal på vårt ashram.

**Shantivanam Ashram** grundades av två benediktinermunkar i början av 1900-talet och dit blev sedan den brittiske munken Bede Griffiths sänd. Han skapade där en mötesplats för många vishetstraditioner och en stor öppenhet för religionsöverbryggande tankar. Det är fortfarande en välkomnande plats där alla kan delta hur mycket eller lite som de önskar i de dagliga rutinerna. Gudstjänsterna använder texter från många vishetstraditioner, de är i grunden kristna men inbegriper också drag från hinduistiska praktiker som puja, mantran etc. Här välkomnas vi att ha vår egen dansworkshop, här kan vi vandra längs den heliga floden Kaveri, besöka de små byarna i närheten, uppleva indisk landsbygd på nära håll. Vi kommer också att göra någon större gemensam bussutflykt till bl.a. Intact Special School for Mentally Challenged Children i den närliggande stora staden Tiruchirapalli och det enorma Vishnutemplet Srirangam.



**Resan börjar i Chennai** (Madras) och slutar i Tiruchirapalli, allt i TamilNadu som är den sydligaste och en av de största indiska delstaterna, den fattigaste och mest traditionella. Här går de flesta människorna i fortfarande i traditionella kläder, här finns inte många turister och brottsligheten ligger lågt. Vi möts av många nyfikna, glada, vackra och vänliga människor. Klimatet är i januari som en riktigt bra svensk sommar. Det kan vara mycket varmt men bränner inte och skuggan är fläktande och skön.

Vi tillbringar ca 16-22 dagar tillsammans, till en del på resande fot men också med tio dagar på Shantivanam Ashram på landet vid den stora heliga floden Kavieri. Här har vi vår bas och egna dansdagar där vi utforskar våra egna danstraditioner och återklanger i den indiska dansen och i våra indiska upplevelser. (OBS det är inte en kurs i indisk dans) Vi deltar efter behag i Ashramets aktiviteter samt njuter av natur och byarna i närheten.

**Preliminärprogrammet** ser ut såhär (Indien är som det är och inget kan vara riktigt säkert förrän det hänt)

Vi träffas måndagen den 28 december 2020 på YWCA i Chennai. Dit kan du ta dig på allehanda sätt. Vi kommer att ge förslag på bra resealternativ. Generellt kan man räkna med att flyga från Europa den 27 december och anlända i Chennai nästa dag. Andra och billigare alternativ kan vara ett flyg med många byten. Kanske åker du tidigare och firar jul nånstans i Indien, kanske stannar du kvar efteråt. Alternativen är många och vi hjälper dig med tips och idéer. Många reser dock med samma plan så du får sällskap om du så önskar. Vi kommer att resa med tåg och egen buss och bo på hotell av olika standard.

Officiellt avslutar vi vår gemensamma resa ungefär den 16 januari i Tiruchirapalli varifrån du kan ta inrikesflyg eller tåg eller taxi/minibuss tillbaka till Chennai och ditt flyg hem, vi hjälper dig boka. Kanske vill du efteråt hellre ge dig vidare på egen hand, vi hjälper dig med tips och praktiska idéer.



**Ledare är Pia Lamberth och Sabine Neumann**

**Pia** har gjort åtta dansresor till TamilNadu tidigare, varav sju som ledare och arrangör. Hon arbetar sedan tjugofem år med danser från många tider och kulturer, leder dansgrupper, utbildar dansledare och arbetar med Heliga danser på allehanda sätt i seminarier och workshops. Hjärtesaken är det arv av mönster och berättelser som generationer av dansare burit till oss genom årtusenden.

**Sabine** är dansledare, meditationsledare och erfaren reseledare. Hon har rest i Tamil Nadu och annorstädes i Indien ett antal gånger för att resa, dansa, meditera, vandra och har varit medarrangör och -ledare på tidigare dansresor med Pia.

### **Praktiskt;**

Du bokar och betalar din flygresa själv. Vi kan ge rekommendationer och hjälpa dig.

På plats betalar du själv för boenden, mat och inträden.

(Priser för övernattningar och mat är mycket låga. På Ashramet betalar man ca.75kr/dygn inklusive mat. Det dyraste hotellet kostar kanske drygt 300 kr inkl. frukost.)

**Kurspriset är ca 6000kr och 14 är maxantal deltagare.**

#### **I kurspriset ingår**

- + bokningar av alla boenden
- + gemensamma resor under Indientiden
- + all gemensam dricks
- + reseledning med inriktning på att du efter vår gemensamma resa skall kunna fortsätta resa själv i Indien om du vill
- + ca 8 dagars dansworkshop (relaterat till vår resa men inte nödvändigtvis indiska danser) med material, samt dans vid tillfälle under hela resan
- + förberedande träffar, samt återträff i Malmö
- + förberedande träffar på nätet som det är obligatoriskt att delta i
- + Sensus utmärkta reseförsäkring
- + tips och hjälp med egna bokningar av flyg och vidare resor i Indien

En resa tur och retur Köpenhamn -Chennai kostar ca 6 – 8000kr. Det finns många billigare men omständligare alternativ. För alla gäller att ju förr du bokar desto billigare blir det. Visum behövs för Indien och du får hjälp med ansökningen. E-visum verkar(ändrar sig hela tiden) i år kosta ca 400kr om du har svenskt pass, annars mera, och man ansöker ca en månad före resan – om du inte har svenskt pass två månader. Då måste passet vara giltigt i minst 6 månader från viseringsdatum.

Vissa vaccinationer kommer att behövas, kostnaden beror på vilka skydd du redan har - och vilka du vill ha - och kan ligga mellan ca 300 och över 1000kr. Vi kräver att du vaccinerat dig mot kolera/turistdiarré (ett drickvaccin som man tar veckan innan avfärd).

Vi kommer att träffas i Malmö på hösten 2020 för att dansa och planera tillsammans och dessutom på nätet eftersom en del bor i andra delar av landet. Det är ett krav för deltagande att du är aktiv i förberedelserna både på nätet och när vi träffas.

**Anmäl ditt intresse till [pia.lamberth@sensus.se](mailto:pia.lamberth@sensus.se), bindande anmälan senast 30 juni 2020. Begränsat deltagarantal. Så snart du anmält intresse kommer du att få fortlöpande info om hur planerna framskrider.**

