

Diverse informasjon «Danse med pensler – maleretreat i Andalucia»

20 – 27 september 2019

Nærmere om innholdet på retreaten

Allerede før du reiser hjemmefra vil du få en øvelse som setter i gang prosessen vi skal fordype oss i. Temaene her hentes fra Louise Hays bok «Mirror Work». Dette er temaer som fordyper kontakten med deg selv og som vil være gode hjelpemidler i livet, både i forhold til din kreativitet spesielt og i livets ups-and downs, generelt. Meget effektive metoder som retreatleder selv benytter og som kan skape dype, varige endringer.

Du vil få en speil-øvelse relatert til dagens tema som du gjør når du våkner. Etter felles frokost møtes vi til samling i sirkel. Her vil vi gjøre en meditasjon knyttet til dagens tema og forberede oss til formiddagens malerøkt. Her vil vi la oss bevege og kjenne på nærvær, samhold, kraft og vitalitet. Her er din plass for fordypning og uttrykk. Her får du la dine farger skinne, uansett nyanser.

«Å gjøre sirkelen og sirkelens sentrum til et meditasjonsobjekt kan være en god selvhelbredende øvelse. Sirkelen er en kraft i seg selv, en arketypp fra det indre, eller en mandalakraft, et symbol for orden og helhet. Når man setter seg ned i en sirkel går man på ytre vis inn i den kraften. Når lyset tennes i sentrum er handlingen en tilflukts erklæring uten ord. Alles øyne søker mot lyset. Alle samler seg mot sentrum. Målet er å nå dit. Alle har sin egen vei dit. Og veien er omtrent like lang for alle. Det er ikke bare en individuell vei. Det er også en vei skapt av felleskapet, der alle bidrar til sirkelens felles utfordringer. Balansen i sirkelen er ikke fullstendig før alle har smeltet sammen til ett i sentrum».

Ailo Gaup

Du har med deg et lerret til hver dags tema. Når uka er over har du et knippe malerier med deg hjem, som er forbundet med din indre reise gjennom hele denne retreaten. Her får du praktisk talt skape verden i ditt bilde – under trygg veiledning fra Margrete! Vi har en formiddags- og en ettermiddagssamling.

Dette er en retreat hvor vi går i sakte tempo og har tid og ro til å ta inn livet. Her inviteres du til å nyte i samklang med ditt skapende liv. Det er også mulig å bestille en Rosentime eller massasje om ønskelig. Kroppslige smerter kan melde seg og da kan det være godt å møte det gjennom en behandling (ikke inkludert i prisen).



Siste kvelden skal vi ha et avrundings-ritual med påfølgende festmiddag. Da pynter vi oss ekstra for oss selv og hverandre, spiser deilig mat og nyter livet under stjernene.

Speil-arbeidet, dvs. å se dypt inn i dine egne øyne og repetere affirmasjoner (bekreftelser) er en av de mest effektive metoder for å lære og elske deg selv mer og kjenne verden som et trygt og godt sted. Å gjøre dette gir deg og ditt personlige liv stor gevinst, men løfter også energiene på jorda, noe kloden vår sårt trenger. Alt du sier til deg selv hver dag, inni ditt hode, er en strøm av affirmasjoner. Disse affirmasjonene er beskjeder til ditt ubevisste som etablerer spesifikke måter å tenke og være på. Positive affirmasjoner avler helbredende tanker og ideer som støtter deg i å utvikle selvtillit og selvfølelse, og skaper fred, trygghet og glede.

Her får du muligheten til å transformere din indre kritiker til den kjærlige, elskelig og skapende personen du er!

Dagsplan

Dagsplanen kommer til å se omtrent slik ut (med forbehold om endringer). Gjelder ikke ankomst/avreisedagene og utfluktsdagen (lørdag).

06.45 – 09.30: Frokost

09.30 - 10.30: Meditasjon/deling

10.30 - 12.30: Danse med pensler/maling

12.30 - 17.00: Lunsj, egen tid

17.00 - 19.00: Danse med pensler/maling/gruppe/deling

20.00: Middag

Utstyr å ta med hjemmefra

Lerret

Her har du flere valg. Du kan velge å ha med deg lerret på rull og/eller ferdig oppspente på blindrammer. Det er et praktisk spørsmål hvordan du ønsker å frakte, og hva du liker (om du har erfaring). Anbefaler å ha med 5 like formater, men det er opp til deg. Føl deg litt frem, men husk at lerretet må passe på feltstaffeliet ditt. Dersom du tar med lerret på rull, så har vi maleplater der nede, som du også får med deg hjem. Da bør du i så fall ha med 4 klyper til å feste lerretet med.



For de som ønsker det helt enkelt: ta med **5 oppspente lerret** (ett til hver dag og hvert tema). Lerretene vil sannsynligvis ikke være mye større enn 50x50, 50x60. Det er spennende å jobbe i små formater og dette kan også eventuelt være «forarbeid» til større bilder som du kan jobbe med når du kommer hjem! Kjenn litt etter når du velger format, hva taler til deg? Du bør nok skaffe deg en stor koffert ☺

Maling: Velg akrylfarger, for det tørker fort. Olje passer ikke for reising. Daler and Rowney, studiotkvalitet er gode og rimelige farger. Du **må ha fargene hvitt, sort, blått, gult, rødt, samt en brunfarge** og gjerne noen du velger selv fordi de taler til deg: Knall oransje, rosa, sart grå m.m.

Du velger!

Pensler og palett: Kjøp gjerne billige grisebustpensler, evt. syntetiske (Søstrene Grene har for eksempel noen okey). Sørg for å ha flere tykkelser fra helt tynn til bred (5 cm for eksempel). Kjøp en stor tre-palett.

Det er også fint å ha et par gummipensler, de ser ut som en rett slikkepott. Ta også gjerne med svamper og gamle tøyfiller, samt boks/kopp til å ha vann i. Ta med deg lett maleskjorte/trøye.

Skissebok/blokk og blyant/kull: Ta med en hendig blokk for notater og skisser, både til ditt indre arbeid og dersom du får lyst til å skisse ideer og det du ser rundt deg. Det finnes sett med blyanter med forskjellig hardhet/bløthet (HB). Et par kullstifter er fint å ha og kan brukes i maleriet for opptegning osv. Ta også med en rull med maskeringstape. Ta med en pakke med fargeblyanter/tusjer.

Boken «Mirror Work» av Louise Hay. Denne kan bestilles i pocket på Adlibris.no. Du vil i god tid før avreise motta øvelser som er en opptakt til retreaten. Da vil du også få en liste over hvilke temaer fra boken «Mirror Work» vi kommer til å jobbe med på retreaten. I tillegg får du noen få spørsmål om deg, slik at retreatleder vet litt om deg.

Speil: Ta med et speil, gjerne et du får i veska.

Foto: Ta med et bilde av deg selv fra du er ca. 5 år.

Malebord: Vi har malebord til alle, og store malerplater til alle som man får med seg. Alle kjøper med seg et feltstaffeli. Vi anbefaler «Sang feltstaffeli» fra Clas Ohlson (329,-). Det er lite og lett å ta med seg i bagasjen, og kan brukes til framvisning og oppstilling av bilder senere.



Forslag til pakkeliste

- Ta med romslig koffert, kanskje du kjøper noe fint der nede?
- Male-utstyr (listen over)
- Maleklær og myke, behagelige klær til meditasjon/deling.
- Teppe/sjal til å ha rundt deg/sitte på.
- Antrekk til festmiddag
- Gode klær og sko til å gå på tur med
- En liten jakke for evt. litt kjøligere kvelder
- Åpne sko som sandaler, flip flops e.l.
- Solhatt/caps, solbriller, solkrem
- Bag eller dagstursekk til utflukt, vandretur o.l.
- Drikkeflaske til vann
- Øreplugger, hvis følsom for lyder om natten
- Speil som er passe stort til at du ser ditt ansikt godt
- Boken «Mirror Work» av Louise Hay

Klima Andalusia i september

Vi kan regne med en gjennomsnittlig dagtemperatur på behagelige 25-30 grader, nattetemperatur på ca. 18 grader. Svært lite nedbør.

Kontaktinformasjon

Åsne Margrete Reiten: 924 60 273

Hjertelig velkommen til en kreativ og sanselig og transformerende retreat til Finca Parrilla i vakre Andalusia!
Vi gleder oss til å ha med deg på en reise for kropp, sjel og ånd!

Her ser du Margretes siste malerier til separatutstillingen, våren 2019:

