



Diannah Bolong

Indre ro i afrikanske omgivelser

Program

Dag 1 - 19 februar: Avreise Gambia

Avreise Oslo, Brussel-Banjul.

Oppmøte: 04.30 ved "meeting point"

Vår reise mot indre ro og ny energi starter på Oslo lufthavn, og derfra går flyet til Gambia 06.30. Vi ankommer Banjul, hovedstaden i Gambia 18.15. Dette gjør at vi får en natt i Gambia, og krysser grensen til Senegal dagen etter isteden. Vi blir hentet på flyplassen og kjørt direkte til hotellet. Vi spiser middag og blir litt kjent.

Dag 2 - 20 februar: Gambia til Senegal

Vi reiser til Diannah Bolong etter frokost. Muligheter for et par timer med marked i Gambia for de som ønsker det. På Diannah Bolong vil dere få en varm velkomst av de ansatte, litt info og en velsmakende lunsj etter innsjekk. Videre blir det omvisning på området. Det blir egentid med sol og bading, og vi runder av med introduksjon til yoga og en myk flyttime før middag. På kvelden blir det stemning rundt bålet.

Dag 3 - 21 februar: Økotur og tradisjonell dans

Vi starter dagen med yoga på stranden. Etter frokost blir det introduksjon til afrikanske rytmer via tromme og dans. Velkommen til din første "Afroøkt"! Etter lunsj viser våre guider deg rundt på området og forteller om planter og hvordan vi driver økologisk mat på Diannah Bolong. blir det muligheter for å booke veiledningstime med Monica, fortsette med tromming og dans eller bare nyte stranden. Bålkos på kvelden.

Dag 4 - 22 februar: Besøke barneskole og høvding

Vi starter dagen med yoga, solhilsen og vinyasa før frokost. I dag besøker vi barneskolen i Dianna. Vi får hilse på elevene og se på klasserommene som er ganske annerledes en våre klasserom her hjemme i Norge. Vi besøker høvdingen i landsbyen, han er en hyggelig mann som gjerne vil vite hvem som er på besøk i hans trakter. Han kan fortelle om kultur og tradisjoner, alt fra musikk til velfungerende flerkoneri. Dersom noen har tatt med gaver de ønsker å donere kan man gi dette til høvdingen. For eksempel kulepenner, briller, skolemateriel. Høvdingen sørger for at dette blir distribuert skikkelig, kanskje vi også får være med på dette. Vi skal også en tur innom byens sykehus. Etter lunsj på Diannah Bolong blir det egentid til soling og bad, tur langs stranden osv.

Dag 5 - 23 februar: Yoga og fritid

Yoga på stranden før frokost, kanskje et morgenbad? Dette blir en rolig dag, tromme og danseworkshop etter frokost i skyggen. Denne dagen kan du gjøre akkurat som du vil, muligheter for å lage noe av batik, et smykke, eller lære å lage senegalsk mat sammen med vår flinke kokk Dabba. Vi kjenner også noen flotte jenter som nettopp har fullført sin frisørutdanning som kan komme og flette hår. Mulighet for veiledningstime med Monica. Yin yoga på kvelden.

Dag 6 - 24 februar: Utflukt til Kafountine og trommer

Vi starter dagen ekstra tidlig med en kort yogaøkt. Etter frokost går vi langs stranden for å besøke fiskelandsbyen Kafountine. Dette er nabolandsbyen til Diana og ligger omtrent en times gange unna. Vi spiser lunsj her (ikke inkludert) Det blir en litt sightseeing i området, med mulighet for shopping. I kafountine kan man få tak i mat, klær, håndarbeid og lokale bruksgjenstander. Vi tar en tur på fiskemarkedet og ser hvordan industrien fungerer med sine tonn med fisk i en bidig fart. Som vanlig vil det bli tid til en tur på stranden, og avslapning på området. Når temperaturen ikke lenger er på sitt varmeste blir det trommespill.

Dag 7 - 25 februar: Yoga og fritid

Yoga på stranden før frokost, kanskje et morgenbad? Dette blir en rolig dag, tromme og danseworkshop etter frokost i skyggen. Denne dagen kan du gjøre akkurat som du vil. Det vil bli mulighet for å ta en utflukt med båt gjennom mangrovene til kokkosnøttøya og besøke medisin kvinne som bor her.

Dag 8 - 26 februar: Besøke Malariaprojekt i Abene

Artistgruppen Mamma Africa er forkjempere for god helse i lokalsamfunnet. De har nå startet et prosjekt for å forebygge mot malaria. De dyrker Artemisia som er en forebyggende urt. Lederen for gruppa skal fortelle om prosjektet og så skal vi gjøre litt nytte for oss. Hvis noen ønsker å bidra økonomisk til prosjektet er det fullt mulig. Etter kultursamarbeid i over 5 år vet vi at pengene blir godt forvaltet.

Dag 9 - 27 februar: Utflukt til Abene og det hellige treet

Yoga i før frokost. I nabolandsbyen Abene står et 1400 år gammelt tre, et hellig Kapooktre som sies å være det eldste i hele Vest-Africa. Vi reiser sammen til Abene med buss, eller gåtur langs stranden etter eget ønske. Vi besøker treet, og legger kanskje igjen en liten slant til damene som steller det. Hvis du ønsker kan vi gå på et lite marked eller sjekke ut en av de lokale kafeene i landsbyen. Lunsj og rytmisk workshop på Diannah Bolong.

Dag 10 - 28 februar: Utflukt til Abene og det hellige treet

Yoga før frokost. I dag har vi satt av dagen til å gjøre alle de tingene dere skulle ønske dere hadde hatt mer tid til. Vi kan reise til Kafountine eller Abene for å kjøpe tekstiler, eller annet håndverk. Kanskje har du blitt kjent med noen på turen som du ønsker å besøke en siste gang. Masse tid til å slikke sol eller bare slappe av i hengekøyen. Det vil også bli tid til veiledningstimer i din yogapraksis. Vi kjører dans og tromme-workshop som vanlig. Siste kveld på Diannah Bolong.

Dag 11 - 29 februar:

Vi nyter en siste yoga økt på Diannah Bolong før frokost. Det vil bli litt egentid og en liten lunsj før vi sier farvell og sjekker ut fra Diannah Bolong. Vi reiser mot Banjul, mellom i Brussel og ankommer Oslo tidlig neste dag.