

# ESCAPE



PROGRAM: YOGA, VANDRETURER, MAT OG VIN I TREVI

## YOGA, VANDRETUR, MAT OG VIN I TREVI

☪ 4 frokoster, 2 lunsjer og 4 middager inkludert

Dag 1

### Oslo – Roma – Trevi

☪ Middag

Vi flyr til Roma. Vi setter kurs mot den vakre middelalderbyen Trevi hvor vi sjekker vi inn på hotell Antica Dimora alla Rocca som ligger på toppen og i hjertet av den lille byen, et renessansepalass fra Trevis storhetstid på 1500-tallet. Det er en helt spesiell opplevelse å bo i en middelalderby. Du trenger ikke gå mange skrittene før du finner en koselig kafé, et middelaldersk herskapshus eller en benk med utsikt over landskapet. Vårt hyggelige vertskap byr på et glass prosecco når vi møtes til et informasjonsmøte om programmet og yogaklassene de neste dagene.

I den historiske delen av byen finner du noe interessant i nesten hver eneste krik og krok. Tiden har nærmest stått stille arkitektonisk her – her er murer og søyler bygget av romerne, porter og buer vakkert utsmykket med fresker og inskripsjoner. De mange palassene ble oppført av rike adelsfamilier som tjente seg rike på byens gull, nemlig olivenoljen. Før middag blir vi med vertskapet på en liten kveldstur og blir litt kjent i Trevis snirklete, smale og sjarmerende gater

Dag 2

## Yoga og vandring kombinert med vingårdsbesøk og vinsmaking

☪ Frokost, lunsj, middag

Yogaferie betyr naturligvis fokus på yoga – og vi starter dagen med en dynamisk, mild og rolig yogatime under dyktig ledelse av vår yogainstruktør Sunniva. På denne timen vil du vekke opp kropp og sjel og skape en god start på dagen din. Enten du er ny til yoga eller har noe erfaring – alle kan delta på sitt nivå, innholdet passer for absolutt alle. Klassene vil variere, og i løpet av disse dagene vil du i tillegg til den fysiske yogapraksisen få god innføring i avspenning, stillhet og pusteteknikker.

I dag vandrer vi på stier og veier gjennom vinmarker og bondeland til vi er fremme ved den eldste vingården i Montefalco (8-10 km). Montefalco blir ofte referert til som «Umbrias balkong» der den kneiser majestetisk fra åsen. Herfra ser du ut over Umbriadalen med sine flotte olivenlunder og vinmarker. Umbria har lang tradisjon for vindyrking, og den lokale druen Sagrantino er både kraftfull og velsmakende. Her skal vi smake flere av deres viner som bærer kvalitetsstempelen D.O.C samt innta en lett lunsj bestående av lokale produkter. Vingården ble startet i 1884, har 35 hektar med vinmarker og drives nå av 4. generasjon i rekken. Sagrantino er den lokale vindruen i Umbria og gårdens stolthet, kraftfull og velsmakende som den er, og etter manges mening vel på høyde med Brunello.

Etter disse smakfulle opplevelsene returnerer vi til Trevi hvor vi møtes på matten til en myk yoga med avspenning, pust og stillhet. Etter kveldsyoga samles vi til hyggelig middag på hotellet. Her serveres nye retter og nye italienske viner hver kveld så vi får et godt innblikk i Umbrias tradisjonelle kjøkken og de gode lokale vinene i løpet av disse dagene.

Dag 3

## Yoga og utflukt til Assisi

☪ Frokost, middag

Vi er klare for yoga før frokost. I dag er kjente Assisi vårt mål for dagens utflukt, beliggende en halvtimes kjøretur fra Trevi. Byen ligger på toppen av en åskam med utsikt over Appenninene. Her ble Italias store helgen Frans av Assisi født i 1181, og med ham oppstod fransiskanerordenen. Med den nye paven som har tatt navnet Frans, har katolikker fra hele verden valfartet i enda større grad enn tidligere til den berømte dobbeltkirken med den hellige Frans' grav. Vi opplever samtidig Assisis spesielle og sjarmerende atmosfære til fots gjennom de smale, snirklete gatene samt det romerske Minervatempelet som i dag benyttes som kirke. Assisi er en ualminnelig vakker by som oser av historie, og du har ganske sikkert lyst til å utforske byen litt på egenhånd etter den interessante guidede omvisningen.

*Å vandre gjennom den buede portalen (Porta San Francesco) gav meg en underlig følelse. Det kjentes som om jeg la igjen en bit av nåtiden utenfor bymuren. Tross souvenirbutikkene, kaffebarene og skiltene med hotellhenvisninger ble jeg umiddelbart omsluttet av en fordums atmosfære, som om en del av meg selv plutselig og uventet ble sugd tilbake i tiden. Fra boken «Jakten på en annen rikdom, I Frans av Assisis fotspor» av Kristin Flood.*

I ettermiddag inntar vi igjen yogamatten, før vi spiser middag på hotellet.

Dag 4

## Yoga og olivenolje

☪ Frokost, lunsj, middag

Også i dag kickstarter vi dagen med yoga! Etter frokost vil dere tas med på en lett vandringstur langs vakre olivenmarker. Da Trevi kalles «olivenoljens hovedstad» vil dette være en ypperlig måte å bli kjent med landsbyen som har huset oss på denne reisen! Før vi vandrer ut i markene, tar vi en liten rundtur i Trevis gater sammen med den

lommekjente guiden.

Trevis store stolthet er uten tvil olivenoljen. Det sies at området har Italias beste olje, og det sier ikke rent lite. Den høye kvaliteten skyldes blant annet jordsmonnet som i stor grad består av fjellgrunn. Det eldste oliventreet i Trevi, «Olivo di Sant Emiliano» er imponerende 1200 år gammelt! Vi smaker og følgesvennen er den enkle, men alltid velsmakende bruschettaen. Et glass prosecco hører også selvfølgelig med. I tillegg befinner vi oss så absolutt på historiske trakter, og rusler innimellom i romerske fotspor. Underveis er det mye å se og lytte til, og med en lokal kjentmann skal det godt gjøres å ikke få all den kunnskapen du måtte lure på eller som du ikke visste at du lurte på. Vi går ikke så mange kilometer og vi går i rolig tempo et par timers tid, før vi returnerer til hotellet for en deilig lunsj.

Resten av ettermiddagen kan du utforske Trevis små gater, vi anbefaler varmt å «get lost» her – det er ufattelig mye flott arkitektur, detaljer og pene inngangspartier å beundre. Eller finn deg en koselig plass og kafé, bestill deg en espresso eller en Spritz og bare nyt det lokale livet rundt deg. Hotellet har også et lite basseng, og om været tillater kanskje du vil slappe av med en god bok der. Uansett valg – det blir ny yogatime før vi benker oss rundt bordet for avslutningsmiddag med yogagjengen.

Dag 5

## Hjemreise Trevi – Roma

☪️ Frokost

Allting har en ende, også våre deilige dager her i Trevi. Vi starter dagen med frokost før vi sjekker ut og setter kurs mot Roma og hjemreisen til Norge.

*(Endringer på programmets rekkefølge kan forekomme grunnet lokale forhold)*