



## PILGRIMSVANDRING & SJÄLAVÅRDSRESA!

### ASSISI

Välkommen på en resa med Vision Condró! Vi som driver Vision Condró AB är Emma och Fransisko Condró. Vår passion är att genomföra pilgrimsvandringar och själavårdsresor för att bidra till människors personliga och andliga utveckling samt existentiella hälsa. Resan går till Italien där vi bor och vandrar i landskapen Umbria och Marche. Resan både startar och slutar i Assisi, den helige Fransiskus (1181 – 1226) födelsestad.



### VÅRENS RESA 2023

Söndag 14 maj – söndag 21 maj

Programmet startar den 15 maj så du behöver anlända till Assisi den 14 maj.

### RESANS PRIS OCH BETALNING

Resans totalpris 14.900 kr <sup>1</sup>

**Vid bokning och fullständig betalning före 1/3 2023 erhålls 15 % i rabatt på resans totalpris.**

Avgiften betalas in på Vision Condró AB:s bankgirokonto 5838-2847. Resten av resans pris betalas senast fyra veckor före avresa.



<sup>1</sup> Med reservation för ändringar i växelkursen, ökade drivmedelskostnader eller ökade skatter och avgifter.

## PROGRAM

Resans program har ett sammanhållet tema. Pilgrimsvandringarna och själavårdsresorna genomsyras av andligt innehåll med existentiella perspektiv, som inkluderar guidade meditationer, gruppsharing (ledarledda gruppdeltagare), vandring i en bedårande natur som leder oss till magiska pilgrimsplatser där vi samlas för kontemplation och meditation. Programmet är upplagt på sex heldagar (exklusive resdagarna).



## ”RESANS SJÄL”

Det högre syftet med resan är att du ska få tid till reflektion för att fördjupa din personliga och andliga utveckling. Vi har valt platser bortom allfarvägarna för att skapa en harmonisk helhetsupplevelse just för dig och de medresenärer du kommer att dela denna vistelse med. Ledord är: andlighet, själavård och existentiell hälsa.

## OM FRANSISKO OCH EMMA

Fransisko har lång erfarenhet som andlig lärare och ledare inom mental träning, Mindfulness, meditation och utbildning inom existentiell hälsa. Emma är utbildad inom själavård, personlig utveckling och coaching. Båda har vi en livslång relation till Italien och känner väl till de områden vi kommer vara i. Båda är vi italiensktalande. Genom regelbundna vandringar är vi vana att vandra i den italienska bergskedjan Apenninerna.

## ANDLIG TRÄNING

De meditationer och andliga övningar vi har på resan utgår inte från någon enskild lära eller religion. Italien som land präglas självklart av den nästan 2000-åriga katolska kyrkan, men programmet i sig är helt fristående från religion även om pilgrimsplatserna har en kristen kontext. Utifrån detta blir du vägledad att själv upptäcka och fördjupa din egen



troföreställning och existentiella perspektiv. Tidigare erfarenhet av meditation eller andliga övningar är i sig inte nödvändigt. Det räcker gott och väl att du har intresse för att utvecklas personligen och andligen.



### VANDRINGARNA

För vandringsarna behöver du vara i form för att klara upp till 11-12 km vandring. Vi kommer att gå längs leder som är relativt lättvandrade, men de kan bitvis vara steniga och gå både uppför och nerför. Redan nu vill vi rekommendera att du införskaffar vandringsstavar, vandringskängor och ryggsäck för dagsturer. Kompletta packlista får du i god tid inför resan!

### ANTALET RESENÄRER

Emma och Fransisko har som motto att deltagarna ska uppleva en exklusivitet genom att deltagarna maximalt blir 10 personer. Detta för att du ska känna dig unik individuellt men också för en optimal gruppdynamik där alla får plats. Alla åldrar från 18 år eller i vuxens sällskap är välkomna, både par, singlar, ensamstående, föräldrar med barn, vänner och bekanta.

### BOENDET

Ni som reser med oss kommer att bo i en bergsdal på en fin, lugn och avskild plats. Vi bor på den fina lilla gården Terra di Magie, vilket betyder "Magins land" och som drivs av ett par som brinner för sin verksamhet, gällande boende, maten och servicen i stort. Maten är vegetarisk (lakto-ovo-vegetarisk) och hemlagad. Det serveras både alkoholfria drycker och vin till maten. Boendet har inkvartering i dubbelrum och trippelrum. Ett dubbelrum kan till exempel delas av ett par, förälder-barn, två vänner eller två släktingar. Ett par av rummen har delat badrum medan övriga har eget badrum. I den mån det finns möjlighet kan ett dubbelrum användas som enkelrum mot tillägg. För de som väljer att bo tre personer i ett rum ges rabatt.



### VIDARE INFORMATION, INTRESSEANMÄLAN & BOKNING

Maila till [info@visioncondro.se](mailto:info@visioncondro.se) för vidare information, intresseanmälan och bokning. Det går även bra att skicka ett sms till 072-241 35 05 (Emma) eller 073-556 47 93 (Fransisko) så kontakter vi dig så snart som möjligt. Betalningsinformation, resevillkor och annan nödvändig info får du när du kontaktat oss!



Benvenuti! (Välkomna!)  
Emma & Fransisko

[info@visioncondro.se](mailto:info@visioncondro.se)  
072-241 35 05 (Emma)  
073-556 47 93 (Fransisko)  
[www.VisionCondro.se](http://www.VisionCondro.se)



*Assisi*



*Boendet*



*Sovrum*