

PILGRIMSVANDRING I

FRANCISKUS AV ASSISIS FOTSPÅR

15-22 SEPTEMBER

Varmt välkommen att pilgrimsvandra i Umbrien/Toscana där vi finner spåren efter Franciskus av Assisis levnad. En vandring som också kallas Upplysningens väg.

Pilgrimsvandringens syfte är att ge oss en möjlighet att ta emot de höga vibrationer vi möts av. Allt är som vi vet energi och i mötet väcks den slumrande visdom som vi ännu inte blivit medvetna om.

Vandringen inkluderar stopp på högvibrerande platser, meditation, vägledning och stöd när du behöver fler perspektiv och djupare förståelse samt stunder då vi delar med oss av våra upplevelser. Vissa sträckor färdas vi med minibuss och andra sträckor vandrar vi.

Franciskus är omtalad för sin glädje, sin stora omsorg om de fattiga och om sin strävan att leva i harmoni med allt skapat. Han föddes år 1181 i Assisi, levde ett liv i rikedom och drömde om att bli en riddare. Under ett slagfält blev han tillfångatagen av fienden och kastad i fängelse. Under året i fångenskap vände han blicken inåt och fick kontakt med sitt ljus. Efter han blivit frisläppt och tillfrisknat lämnade han sina föräldrars rikedom.

Franciskus sökte tecken och signaler från Universum och sitt hjärta utmed sin vandring. Han sökte sin mening och riktning – och han fann den.



PILGRIMSVANDRINGENS OLIKA STEG



Totalt är Franciskus av Assisis vandringsled 500 km från La Verna till Rom. Vi sluter an i Chiusi della Verna, vi ömsom vandrar och åker minibuss till energi - och högfrekventa platser. Vårt slutmål är Assisi. Sträckan är totalt 190 km – vi vandrar cirka 10-11 km per sträcka. Vi vandrar tillsammans och sträckorna kan justeras om så behövs med transfern. Är du trött en dag finns även möjligheten att ta transfern direkt till dagens slutmål. Vårt fokus är att vandra meditativt och utmed vissa sträckor i tystnad.

DAG 1 – tisdag 15 september

Flyg till Peretola Florens flygplats från Kastrup eller från där du ansluter. Vid anmälan får du information om förslag på flygnummer, avfärd och ankomst.

I Florens möter jag upp Dig på flygplatsen och vi tar oss med minibuss till Chiusi della Verna. En plats som andas andlighet, stillhet, natur – en förening av kropp och själ. Franciskus åkte hit för att finna fred på en plats borta från folket, en plats som kunde förmedla lugn och stillhet. Det var här han fick sina stigmata år 1224.

Transporten till Chiusi della Verna tar cirka 2 h. Vi beräknas komma fram till vårt boende runt kl. 15:30-16. Boendet Vezzano finns cirka 15 min med bil från klostret och kapellet där Franciskus tog emot sitt stigmata.



DAG 2 – onsdag 16 september: Chiusi della Verna

Vi förbereder oss och vandrar in i tystnaden för att ta emot det avtryck som Franciskus lämnade till oss alla. Vi upplever klostret och kapellen, mediterar, reflekterar och tar emot de högfrekventa energierna.

Allt är energi och när vi vandrar in i olika sammanhang och platser blir vi påverkade av den energifrekvens som finns just där. Det som är speciellt utmed pilgrimsvandringen är att den energifrekvens vi möter är hög vilket innebär att den öppnar upp ditt hjärta och själ så att du får tillgång till mer av din själsliga visdom.



DAG 3 – torsdag 17 september: Chiusi della Verna – Caprese Michelangelo

Nu är det dags att lämna Chiusi della Verna. Vi tar transfer till startpunkten för vår vandring – en vandring längs kanten av Catenaia "alperna" mellan floderna Arno och Tiber. Vi kommer att möta fantastiska panoramautsikter över Casentino- och Valtiberinadalen. Vi vandrar i närvaro, i hjärtats rytm.

Vårt slutmål för dagen är Caprese Michelangelo, staden där Michelangelo är född och uppvuxen. Här har vi möjlighet att göra ett besök på Michelangelo museet och ta emot energin. Michelangelo känner vi väl via hans takmålningar i Sixtinska kapellet, Rom.



DAG 4 – dag 18 september: Caprese Michelangelo - Gubbio

Från Caprese Michelangelo tar vi transfer till nästa vandringsstart för att därifrån vandra sträckan till vackra Gubbio.

Vi vandrar meditativt och stannar då och då för att njuta av omgivningarna – vi följer Franciskus fotsteg. Vi har medhavd lunch med oss.

Gubbio är den första medeltida stad som Franciskus anlände till efter han lämnat sin rikedom i Assisi bakom sig. I Gubbio togs Franciskus emot av sin vän Spadalonga och denna gång som en pilgrim.

Vi sover en natt i Gubbio och njuter av denna vackra stad och dess härliga restauranger.



DAG 5 – lördag 19 september: Gubbio – Il Beccafico

Från Gubbio vandrar vi vidare utmed Franciskus leden. Vi har medhavd lunch med oss, mediterar utmed vägen och njuter av varje steg.

Vårt stopp över natten är Agriturismo il Beccafico, här bjuds vi på middag, vi reflekterar och delar med oss av våra upplevelser.

Sentiero di Francesco är vägen som Franciskus reste på vintern mellan 1206 och 1207 när han flydde från Assisi och fann en fristad i Gubbio.



DAG 6 – söndag 20 september: Il Beccafico – Assisi

Efter frukost tar transfern oss till nästa vandringsstart – Pieve San Nicolo – och härifrån vandrar vi till vårt slutmål; Assisi. Den vackra vallfartsorten som är ett av UNESCOs världsarv. Här föddes och verkade den helige Franciskus, 1187 – 1226.

Vi bor på Beata Angelina, ett kloster med en underbar utsikt över San Franciskus basilika. Resterande tid av dagen, äter vi gott och njuter av att vara här.



DAG 7 – måndag 21 september

I vackra Assisi styr vi stegen till kyrkan och klostret San Damiano, som ligger strax utanför Assisi centrum. Det var här Franciskus blev omvänd och tydligt fick sin riktning och djupa syfte. Här mediterar vi och du tar emot den visdom som vilar i ditt inre.

Resterande av dagen njuter vi i Assisi och vi möts under kvällen kring en avrundande måltid.



DAG 8 – tisdag 22 september

Vi flyger hem efter en underbar vandring i Franciskus fotspår.



PRAKTISK INFO OCH KOSTNAD

Flygresa Kastrup – Florens: 15-22 september

Du bokar din egen flygresa, mer info om flygnr, avfärd och ankomst får du vid anmälan.

Kostnad för flyg tur&retur 3 500 – 4 000 kr.

Transporter

Minibuss från/till Florens flygplats till Chiusi della Verna/Assisi, transfer och transport av packning mellan boenden under vandringen: runt 3 700 kr per person

Boende

Vi bor på kloster, gårdar och gästhus.

Meddela om du önskar enkelrum eller dubbelrum.

Totalt 7 nätter per person; runt 6 500 – 8 500 kr beroende på enkel- eller dubbelrum.

Tillgången på enkelrum är begränsad.

Mat

Under vandringen lagar vi ibland våra egna måltider och när det är möjligt äter vi på restaurang. Dessa kostnader delar vi på plats.

Meditation/vägledning/arrangemang

Per person 6 500 kr.

Hur många blir vi? Minimum 8 och max 10 personer

Total kostnad; runt 16 500 – 18 500 kr (ex flyg, mat och egna inköp) beroende på enkel/dubbelrum och ev. prisändringar.

Under vandringen bär du endast det du behöver under dagen. Packa gärna med dig en dagsryggsäck. Vårt baggage får egen transport till våra olika övernattningar.

Anmälan via mail och swish av anmälningsavgift 3000 kr.

ingela.fors@motesforum.se

Swish: 123 285 8868 – skriv anmälningsavgift pilgrim 15 sept

Kontakta mig gärna för mer info <3

Med värme, *Ingela*