



TANTRAFESTIVALEN

FESTIVALPROGRAM

Fredag 21. juli

| Tid | Aktivitet | Aktivitet |
|-----------|--|---|
| Fra 15.00 | Ankomst og registrering på Indal gård (låvescenen) | |
| Fra 15.00 | Chill out på plenen og på låvescenen med musikk og sommervær | Mulighet for opprigg på festivalcampen på jordet |
| 17.00 | Hent det du trenger for kvelden og forflytning til Våstad grendehus (1 min med bil, 10 min å gå) | |
| 17.15 | Velkommen til Våstad, sagerensing i gangen før inngang til salen | |
| 17.30 | Mantrasang v/ Veronica og Per | |
| 18.00 | Velkomstsereemoni med guidet meditasjon | |
| 18.25 | Gjennomgang av festivalreglement | |
| 18.30 | Grenseøvelser / tillitsøvelser v/ Elin og Jon Kåre | |
| 19.00 | Middagspause - Festivalkokk Axel Risnes tilbyr middag på Våstad | |
| 20.00 | Tantrisk berøring v/ Monica Sted: LOUNGEN | Kom tilbake til sansene dine v/ Liv Sted: VÅSTAD |
| 22.00 | Sov godt | |

Med forbehold om endringer

Hele helgen vil det være mulig å benyttelse av vår vedfyrte badstue (selvbetjent)
Festivalkokk Axel Risnes byr på enkel servering gjennom hele festivalen (mot betaling)



TANTRAFESTIVALEN

FESTIVALPROGRAM

Lørdag 22. juli

| Tid | Aktivitet | Aktivitet | Aktivitet |
|-------|--|---|--|
| 08.00 | Morgenyoga under tuntreet v/ Anette Sted: UTE PÅ TUNET | Stille morgenbadstu Sted: BADSTUA | Ananda mandala v/ Jon Kåre Sted: DOMEN |
| 09.00 | Festivalkokken tilbyr frokost på Indal | | |
| 10.00 | Yoni Puja v / Johanna (Kun for kvinner) Sted: VÅSTAD | Hverdagstantra v/ Jon Kåre Sted: LÅVESCENEN | |
| 11.30 | Pause | | |
| 12.00 | Sex magic v/ Liv Sted: VÅSTAD | Fra skygge til kjærlighet v/ Kristina og Kristoffer Sted: LOUNGEN/LÅVESCENEN | |
| 14.00 | Middagspause - Festivalkokk Axel Risnes serverer middag på Våstad | | |
| 15.30 | Kakaoseremoni v/ Johanna Sted: VÅSTAD | | |
| 16.30 | Konsert og lydbad v/ Veronica og Per Christian Sted: VÅSTAD | | |
| 18.30 | Intro til tantrisk massasje, demo og teori v/ Jon Kåre og Monica Sted: DOMEN | | |
| 20.00 | Tantric massage temple v/ Jon Kåre og Monica Sted: DOMEN | Vedfyrt badstu og badestamp Sted: TUNET | Tromming og samvær rundt bålet Sted: BÅLHUSET |
| 23.00 | Sov godt | | |

Med forbehold om endringer

Hele helgen vil det være mulig å benyttelse av vår vedfyrte badstue (selvbetjent)
Festivalkokk Axel Risnes byr på enkel servering gjennom hele festivalen (mot betaling)



TANTRAFESTIVALEN

FESTIVALPROGRAM

Søndag 23. juli

| Tid | Aktivitet | Aktivitet | Aktivitet |
|-------|---|---|---|
| 08.00 | Morgenyoga under tuntreet v/ Anette Sted: UTE PÅ TUNET | Stille morgenbadstu Sted: BADSTUA | Ananda mandala v/ Jon Kåre Sted: DOMEN |
| 09.00 | Festivalkokken tilbyr frokost på Indal | | |
| 10.00 | Solotouch v/ Liv Sted: VÅSTAD | Tantrisk intimitet, kraftfull sårbarhet v/ Elin Sted: LOUNGEN/LÅVESCENEN | |
| 11.30 | Lunsjpause | | |
| 12.30 | Spiritualitet og seksualitet v/ Monica Sted: VÅSTAD | Lev orgasmisk v/ Kristina og Kristoffer Sted: LÅVESCENEN | |
| 14.30 | Transfigurasjonsseremoni: Se inn i det hellige v/ Johanna | | Sted: VÅSTAD |
| 15.00 | Mantrasang v/ Veronica | | Sted: VÅSTAD |
| 15.30 | Gruppefotografering (frivillig) | | Sted: UTENFOR VÅSTAD |
| 15.40 | Avslutningsseremoni | | Sted: VÅSTAD |
| 16.00 | Takk for i år | | |

Med forbehold om endringer

Hele helgen vil det være mulig å benytte av vår vedfyrte badstue (selvbetjent)
Festivalkokk Axel Risnes byr på enkel servering gjennom hele festivalen (mot betaling)