

Dans och äventyr till Senegal 2019



Möt Afrika I Senegal med Frigörande dans

2 veckor 5/2 – 19/2 2019 dansa andas mera nu åker till landet med teranga, gästfrihet

Vi bor på hotell le Bendoula I Kafountine som ligger mellan havet och floden. Det är ett härligt hotell med egen strand och havsutsikt. Mycket god mat underbar personal. Vi kommer dansa, landa I kropp och själ till olika musik och rytmer. Det blir många andra upplevelser som dans på sstranden I solnedgången, möta magin I Afrika och mycket mer. En resa att minnas länge! Vi reser med www.westafrican.se Hela Senegal vibrerar av musik, rytmer och dans och vi har bokat februari för att kunna besöka den stora karnevalen I Kafountine.

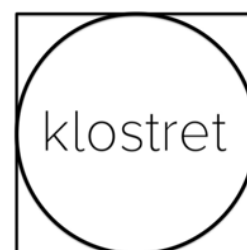
Kafountine ligger I Ziguinchor regionen och är inbäddad I frodig grönska med milda stränder. Gå in på www.westafrican.se för att se mer av utflykter, hur vi bor mm. Första dagen gör vi en gemensam vandring in till staden och besöker bland annat byhövdingen, yrkesskola för unga kvinnor www.kafountine.se och en förskola.

Missa inte denna unika möjlighet att dansa andas mera nu I Senegal! Antalet platser är begränsat så vänta inte med ditt intresse anmälan! OBS sista anmälningdag är 30 april 2018. Varmt välkommen!

Ann-Helen och Sadie med Dansteam. Hör av dig för mer info eller gå in på www.klostret.nu

Mobil: 070-3163913 mail:

annhelen_franks@hotmail.com



Kursens upplägg:

Frigörande dans med andningsövningar, kropps-dansen, 7 rörelserytmer, meditation, måleriövning och avslappning, afrikansk dans och trummor. Du kommer att få träna dig i att vara här och nu med att släppa tankar och föreställningar. Andas in i kroppen och mjuka upp varenda cell med dina unika kärleksfulla rörelser. Innehåller 18/timmar dans under första veckan. Andra veckan kan vi utforska på egen hand, bada, sola, läsa åka på utflykter mm. Innehåller några gemensamma träffar då vi samlar ihop oss och landar i kroppen. Det bestämmer vi på plats.

Vi har en gemensam träff för de som kan i oktober då vi träffas och pratar Afrika resa samt dansar. På kvällen går vi ut och äter. Allt till självkostnadspris.

Kostnad:

17945 kr. I priset ingår flyg från Arlanda Banjul tur och retur, halvpension, boende, danskurs, transfer till hotell med minibuss ca 2 timmar,

Researrangör: vi reser med West African Travel AB
Arrangören har fullständiga rättigheter och lagstadgad resegaranti hos kammarkollegiet.

Anmälan:

Anmälningsavgiften 3000 betalas in till West African Travel, bankgiro 662-8648 **senast 30 april 2018** Ange ditt namn och "Senegal". Bekräfta även din anmälan till annhelen_franks@hotmail.com anmälan är giltig först då anmälningsavgiften är betald. Slutbetalning sker via faktura senast 45 bankdagar innan avresa. Se fullständiga resevillkor på www.westafrican.se

Flygpriset gäller för reservation för ändringar. Mer utförlig info vid anmälan och eller förfrågan. *Vid bändelse om avbokning får man handpenning tillbaka 2 månader innan avgång. Mindre än 8 veckor blir det 30 procent avdrag. Går inte avboka 4 veckor innan.*

Missa inte denna fantastiska möjlighet!

Med bästa hälsningar

Ann-Helen Franksson Rundqvist

mobil: 070-3163913 www.klostret.nu

Och Sadie Haidara info@westafrican.se

