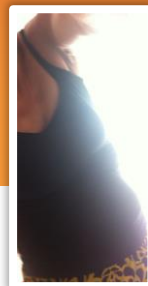


Dans och äventyr till Senegal



Möt Afrika i Senegal med Frigörande Dans 2/1 – 9/2 2018 Extra vecka hem 16/1

Dansa Andas Mera Nu har tagit steget att åka till Senegal landet av teranga, (gästfrihet) och till hotell le Bendoula Kafoentule som ligger mellan havet och floden. Vi kommer Dansa, landa i kropp och själ till olika musik och rytmer. Det blir utflykter och mycket andra upplevelser som Dans på stranden i solnedgången, möta magin i Afrika och mycket mer. Vi reser med West Afrikan travel. Hela Senegal vibrerar av musik, rytmer och dans och du möter Afrika med all sin färgprakt och magiskt exotiska mångfald.

Varmt välkommen att vara med och njuta en vecka med oss i Afrika. 2/1-9/1 2018 Du kan även boka en extra vecka och då tillkommer extra avgift för boende och mat under den veckan

Missa inte denna unika möjlighet att Dansa Andas Mera Nu i Senegal!

Antalet platser är begränsat så vänta inte med din anmälan! Obs sista anmälnings dag 30April

Varma hälsningar

Ann-Helen



Utsikt från hotellet

Kursens upplägg:

Frigörande Dans med Andningsövningar, kroppsdansen, 7 rörelserytmer, meditation, måleriövning och avslappning. Du kommer att få träna dig i att vara mer i nuet, släppa tankar och föreställningar andas in i kroppen, mjuka upp varenda cell med dina unika kärleksfulla rörelser. Totalt 3 timmar/dag. En vecka med dans, solnedgångar, bad utflykter, god mat, vila, trummor och gemenskap att upptäcka livet.

Kostnad:

14750 kr. I priset ingår flyg Arlanda tur och retur, halvpension, boende, danskurs, transfer till hotellet med minibuss ca 2 timmar. Vill du stanna en vecka extra för egna äventyr eller vila, bad och sol så går det att boka med extra kostnad för boende och mat.

Researrangör:

Vi reser med West African Travel. Arrangören har fullständiga rättigheter och lagstadgad resegaranti hos kammarkollegiet

Anmälan:

Anmälningsavgiften 3000 kr betalas in till West African Travel, bankgiro 662-8648 **senast 30 april 2017.**

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. För fullständiga resevillkor, se www.westafrican.se

Flygpriset gäller för reservation för ändringar. Mer utförlig info vid anmälan och eller förfrågan. *Vid händelse 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

www.klostret.nu 0703-163913