

**Bantamba presenterar dans och yogaresa till
Arholmaö i Stockholms norra skärgård.**



**Västafrikansk Dans
med
Atab Bayo
Yoga med Britta Larsson-Jones**

29 juni-3 juli 2021

I sommar kör vi en corona- anpassad dans och yogakurs. Vi begränsar antalet deltagare och dansar utomhus med inspelad musik. Yogan hålls inomhus.
Det blir även dans och trumkurser för barn och trumkurs för vuxna.

Välj vilka kurser du vill kombinera.

Vi bor på Österhamns pensionat och Bull-August gård (6 minuters promenad).
Måltiderna intar vi på Österhamns pensionat, frukostbuffé, lunchpaket med matiga wraps, te/kaffe, frukt och kaka som du kan ta med eller äta på plats. Till middag blir det olika senegalesiskarätter, sallad, te/kaffe och måltidsdryck.

Alla aktiviteter kommer att äga rum på pensionatet.

Österhamns pensionat har 4 dubbelrum, på Bull August finns det även enkelrum och familjerum. Nytt för i år är att du bokar rum själv på Bull August. Jag har reserverat några rum där tom 28 februari efter det datumet så släpps rummen till allmän bokning så tveka inte att boka! På Bull August kan du boka av kostnadsfritt fram till 7 dagar innan ankomstdag, även vi kommer att ha flexiblare avbokningsregler vid sjukdom



Atab Bayo är en ödmjuk och uttrycksfull dansare som ofta för in sång i sin undervisning. Han är en mycket uppskattad och skicklig pedagog som undervisar i Sverige sedan våren 2000.

I Senegal hade han en ledande position i Ballet Bougarabou.

Britta Larsson-Jones med många års erfarenhet av undervisning kommer att vara eran yogalärare. Är du en erfaren yogi eller nybörjare, alla är lika välkomna. Hathayoga här bygger vi upp styrka, smidighet och balans.

Yinyoga är en mjuk yogaform där vi stannar i rörelserna flera minuter och praktiserar samtidigt medveten närvaro, ett varande i det som är just nu. Ett unikt tillfälle för dig som inte provat yoga förut att låta dig introduceras av en mycket erfaren lärare.

Tag med yogamatta.

Pris:

För boende på Österhamnspensionat 3 865 kr i det ingår:

4 övernattnings i delat dubbelrum inkl. lakan och handduk, 4 frukostar, 3 luncher, och 4 middagar.

För boende på Bull August 1635 kr i det ingår:

4 frukostar, 3 luncher, och 4 middagar. Boendet betalar du direkt till Bull August enligt deras bokningsbekräftelse.

Lägg till:

Västafrikansk dans	1 250kr
Yoga 4 pass Hathayoga och 2 pass Yinyoga	1 350kr
<u>200 kr rabatt för dig som deltar i både dans och yoga.</u>	
Trumkurs för vuxna inkl. lån av trumma	700 kr
Danskurs för barn 4-6 år	500 kr
Danskurs för barn 7-12 år	500 kr
Trumkurs för barn inkl. lån av trumma	600 kr

Tider och anmälan

Dans för vuxna:

Tisdag 16.00-17.30 Onsdag tom. Fredag 15.00-16.30

Yoga:

Hathayoga - onsdag tom. Lördag 8.00-9.15

Yinyoga – Onsdag och torsdag 17.00-18.15

Danskurs för barn med Atab Bayo
4-6år Onsdag tom. fredag 10.00-10.45
7-12 år Onsdag tom. fredag 11.45-12.30
Trumkurs för barn med Atab Bayo
Onsdag tom. fredag 11.00-11.40
Trumkurs för vuxna med Atab Bayo
Onsdag tom. Fredag 13.30-14.30

Anmälan OBS:senast 10/5 antalet platser är begränsat.

Ring till Anna. 070-302 78 83 för att anmäla vilka kurser du vill gå och om du vill bo på Österhamns pensionat. Meddela oss ev. allergier mm.

Om du bokar boende på Bull August innan den 28 feb så ring 073 856 60 50 och uppge att du ska gå på dans och yogakurs. Om du vill boka boende på Bull August efter den 28 februari så kan du boka direkt på deras hemsida, men vänta inte deras rum är redan nästan fullbokade.

Betala in anmälningsavgiften 1 635 kr på vårt nya Bankgiro 5603-8474

Glöm inte att skriva ditt namn Betald avgift=giltig anmälan

Betala resten, till samma Bg senast 10/6.

Anmälan är bindande anmälningsavgiften återbetalas vi sjukdom.

BANTAMBA innehar resegaranti ställd hos Kammarkollegiet.

Välkommen!

Vi hoppas och tror att vi ska kunna resa till Senegal i vinter!

Fira nyår med oss. BANTAMBA arrangerar:

Dans, Yoga och kulturresa till Casamance i södra Senegal

Två veckor med avresa i slutet av december 2021

Ring för mer information.



