

Salsa på Fejø

Leg, lyst og livsglæde

Trænger du til en vitaminindsprøjtning oven på en lang vinter, så kom til Fejø og lad dig forføre af de sprudlende salsarytmer!

Salsa er sprængfyldt med energi; det er sjovt, livsbekræftende og gør dig i godt humør. Vi starter med de basale elementer i salsaen, så du kan få fod på både rytme og trin, inden vi går videre med forskellige salsavariationer.

Udover at få rytmen ned i fødderne, leger vi også med forskellige rytmeinstrumenter. Ind i mellem salsatrin og leg med rytme bliver der plads til afspænding og bodyfocus.

På Fejø Retreat er livet enkelt. Her er en særlig stilhed. Her er fred og ro til at kunne lytte indad - tid og plads til at fordøje. Her vælger du selv til og fra; tingene foregår på dine præmisser.

Maden er enkel, overvejende økologisk, masser af frugt og grønt, lokalt produceret i det omfang det er muligt. Her er ikke spa, pool eller mondæne badeværelser, men her er højt til himlen, og luften er ren og klar.

Praktiske oplysninger

Tid: Den 2. og 3. maj 2009

Sted: Fejø Retreat, Storemosevej 32, 4944 Fejø

Antal: Max 12 deltagere

Pris: Kr. 1250,- per person som inkluderer: 8 timers undervisning, overnatning på dobbeltværelse, fuld forplejning, salsatek med Rueda de Casino. Hvid- og rødvin kan købes til maden lørdag aften.

Tøj & sko: Ingen krav til din påklædning - vælg tøj du føler dig godt tilpas i. Husk: Salsa giver varmen! Flade sko med glatte såler i lyst skind eller spalt/ruskind. Eventuelt kinasko eller sneakers til dansebrug.

Program

Lørdag den 2. maj	Søndag den 3. maj		
11:00	Introduktion	09:00	Morgenmad på bakke
11:30	Salsa	10:00	Vågn op & stræk ud
13:00	Frokost - evt. gåtur	10:30	Salsa
15:00	Bodyfocus & energi	11:30	Energien i livet - sæt ord på, tegn, mærk, integrer
16:00	Salsa & leg med rytmen	12:30	Sandwich og pakke sammen
17:30	Afspænding, integration og udstrækning	13:30	Tak for denne gang
18:30	Middag		
19:30	Salsa & leg med rytmen		
20:30	Rueda de Casino og salsatek		

Færgen afgår lørdag fra Kragensæs kl. 10.30 og søndag kl. 14.00 fra Fejø



Salsa på Fejø er skabt i samarbejde mellem Ulla Olsen, Dialog & Dans og Anne Moloney, Fejø Retreat. Læs mere om os på www.dialogogdans.dk og www.kroppenssprog.dk. Du er også velkommen til at kontakte os. Ulla: 3887 3987 / uo@dialogogdans.dk Anne: 5471 3374 / am@kroppenssprog.dk

