

# TangoRetreat

*Nærvær og fordybelse gennem dans*

Ønsker du at komme lidt væk fra det hele og få tid og plads, til at du kan fordybe dig? Tag på TangoRetreat!

Vi tager afsæt i den argentinske tango, som er kendetegnet ved en blidhed og intensitet i samværet med din partner. Dansen er 100 % improviseret, skabes i nuet og forudsætter derfor god kontakt mellem herren og damen, som begge skal kunne lytte og sende klare budskaber.

Med basis i din egen balance og grounding kan du møde din partner i en ligeværdig og respektfuld dialog. Ved at hvile i dig selv får du overskud til nærvær i samspillet med din partner. Vi arbejder med de basale teknikker i tangoen, så det er uden betydning, om du i forvejen har erfaring med argentinsk tango.

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.

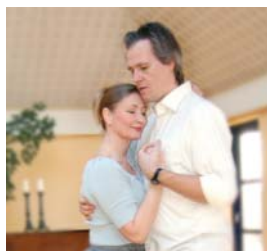
## Praktiske oplysninger

- Tid: Den 27. og 28. juni 2009
- Sted: Fejø Retreat, Storemosevej 32, 4944 Fejø
- Antal: Max 12 deltagere
- Pris: Kr. 1250,- per person som inkluderer: 5 timers undervisning i argentinsk tango, overnatning på dobbeltværelse, fuld forplejning, lille tangoopvisning. Argentinsk rødvin kan købes til favorable priser til maden lørdag aften.
- Tøj & sko: Ingen krav til din påklædning - vælg tøj du føler dig godt tilpas i. Flade sko med glatte såler i lyst skind eller spalt-/ruskind. Eventuelt kinasko eller sneakers til dansebrug.

## Program

Lørdag den 27. juni		Søndag den 28. juni	
11:00	Introduktion	09:00	Morgenmad på bakke
11:30	Tango	10:00	Vågn op & stræk ud
13:00	Frokost - evt. gåtur	10:30	Tango
15:00	Bodyfocus & nærvær	11:30	Nærværstræning
16:00	Tango	12:30	Sandwich og pakke sammen
17:30	Afspænding, stræk- og balanceøvelser	13:30	Tak for denne gang
18:30	Middag		
19:30	Tango		
20:30	Lille tangoopvisning		

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



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

