

BANTAMBA PRESENTERAR DANS OCH YOGARESA

VÄSTAFRIKANSK DANS MED ATAB BAYO, DAVID DIOUBATE OCH MUSIKER!
YOGA MED BRITTA LARSSON-JONES!

24-28 JUNI 2024 PÅ ARHOLMA Ö

BANTAMBA

www.osterhamnspensionat.se



FÖLJ MED!

Kom och dansa västafrikansk dans och praktisera yoga i Stockholms vackra ytterskärgård! Kombinera unik natur med energi och glädjefylld dans och yoga. I år erbjuder vi: västafrikansk dans på nybörjarnivå och fortsättningsnivå, djembe-trumkurser för vuxna och barn samt danskurs för barn. Vi erbjuder även Hatha och Yinyoga!

Välj vilka kurser du vill kombinera!





VÄST AFRIKANSK DANS

Med Atab Bayo, David Dioubate och musiker!

Atab Bayo.

Grundare av Bantamba och lärare i nybörjargruppen. Atab är en ödmjuk och uttrycksfull dansare som ofta för in sång i sin undervisning. Han är en mycket uppskattad och skicklig pedagog som undervisat i Sverige sedan våren 2000. I Senegal hade han en ledande position i artist-gruppen Ballet Bougarabou.

David Dioubate.

Lärare i fortsättningsgruppen. David flyttade till Sverige från Guinea Conakry 2012. Han är dansare, sångare och koreograf. David är känd för sin professionalitet, pedagogiska förmåga och engagemang. Hans humor får eleverna att känna dansglädje och trygghet. Han undervisar regelbundet i Stockholm



YOGA

Britta Larsson-Jones.

Har undervisat yoga i över 26 år, framför allt med inriktning på Ashtangayoga, Hathayoga och Yinyoga. Hon är en mycket skicklig och omtyckt pedagog med yogaklasser som passar för alla, nybörjare som erfaren. Ett unikt tillfälle, för dig som inte provat yoga förut, att låta dig introduceras av en erfaren lärare. Tag med yogamatta.



MAT/BOENDE

Vi bor på Österhamns pensionat och Bull-August gård (6 minuters promenad). Måltiderna intar vi på Österhamns pensionat. Frukostbuffé, lunch och till middag blir det olika senegalesiska rätter, sallad, te/kaffe. Österhamns pensionat har 4 dubbelrum och på Bull August finns det även familjerum.

Incheckning på måndagen, från 14.30 och utcheckning fredagen kl 11.00.

På torsdag kväll avslutar vi med en dans och trumföreställning på Arholma Dansbana.

KURSER

Danskurs för vuxna:

Atab Bayo

Nybörjarnivå:

Måndag: 16.00-17.15.

Tisdag och onsdag: 10.30-12.00.

Torsdag: 15.30-17.00.

David Dioubate

Fortsättningsnivå:

Måndag: 17.15-18.30.

Tisdag och onsdag: 15.00-17.15.

Torsdag: 10.30-12.00.

Plats: Båkbergsgården

DANSKURS FÖR BARN:

Med Atab Bayo

4-6 åringar:

Tisdag och onsdag: 13.15-14.00,

Torsdag: 10.20-11.05

7-12 åringar:

Tisdag och onsdag: 15.00-15.45,

Torsdag: 11.10-11.55

Plats: Österhamns pensionat

TRUMKURS FÖR BARN:

Med Mouhamed "Mackan" Sylla

Tisdag och onsdag: 14.05-14.50,

Torsdag 9.30-10.15

Plats: Österhamns pensionat

TRUMKURS FÖR VUXNA:

Med Mackan Sylla:

Tisdag och onsdag: 18.00-19.00,

Torsdag: 13.45-14.45

Plats: Österhamns pensionat

YOGA:

Med Britta Larsson-Jones:

Hatha yoga:

Tisdag tom. fredag 7.30-8.45.

Plats: Österhamns pensionat

Yin yoga:

Tisdag och onsdag 17.30-18.30.

Plats: Båkbergsgården

*Både nybörjargruppen och
fortsättningsgruppen ackompanjeras
av minst tre musiker på traditionella
trummor.*

PRISER

Grundpriset är 4 525kr i det ingår:
4 övernattningar i delat dubbelrum, 4 frukostar, 3 luncher, 4 middagar och lakan, handduk samt städning (för boende i familjerum på Bull August varierar priset efter storleken på rummet).

VÄLJ KURSER DU VILL KOMBINERA:

Västafrikanskdans nybörjarnivå	1 495kr
Västafrikanskdans fortsättningsnivå	1 695kr
Hathayoga 4 pass i kombination med danskurs	750kr
Yinyoga 2 pass i kombination med danskurs	280kr
Yogapaket för dig som inte dansar 4 pass Hathayoga och 2 pass Yinyoga	1250kr
Trumkurs för vuxna inkl. lån av trumma	750 kr
Danskurs för barn 4-6 år och 7-12 år	550 kr
Trumkurs för barn inkl. lån av trumma	600 kr

ANMÄLAN:

Anmälan OBS: senast 1/5 vänta inte, antalet platser är begränsat.
Ring eller maila till Anna. 070-302 78 83 info@osterhamnspensionat.se
Efter anmälan skickar jag en faktura på 2 800 kr som anmälningsavgift.

OBS. Nya bokningsvillkor.

Anmälningsavgift.

Efter bokning via telefon eller mail så skickar vi ut en faktura på anmälningsavgiften. När du betalat din anmälningsavgift är din bokning bindande och du godkänner våra bokningsvillkor. Anmälningsavgiften återbetalas ej.

Slutbetalning.

Resterande belopp betalas efter avslutad kurs sista dagen på vistelsen (detta enligt resegarantilagen och vår godkända resegaranti ställd hos Kammarkollegiet).

Avbokning.

Vid avbokning, 30-14 dagar före ankomst, debiteras 50% av resterande belopp.

Vid avbokning, 14-0 dagar före ankomst, debiteras 100% av resterande belopp.

Eventuell avbokning ska ske skriftligt via e-post. Utebliven betalning gäller inte som avbokning. (Om du har möjlighet att ordna en annan deltagare i ditt ställe så kan vi föra över bokningen till den personen). Om vistelsen ställs in från vårt håll så betalas hela summan tillbaka. Vi rekommenderar att du tecknar reseförsäkring med avbokningsskydd om det inte redan ingår i din hemförsäkring.





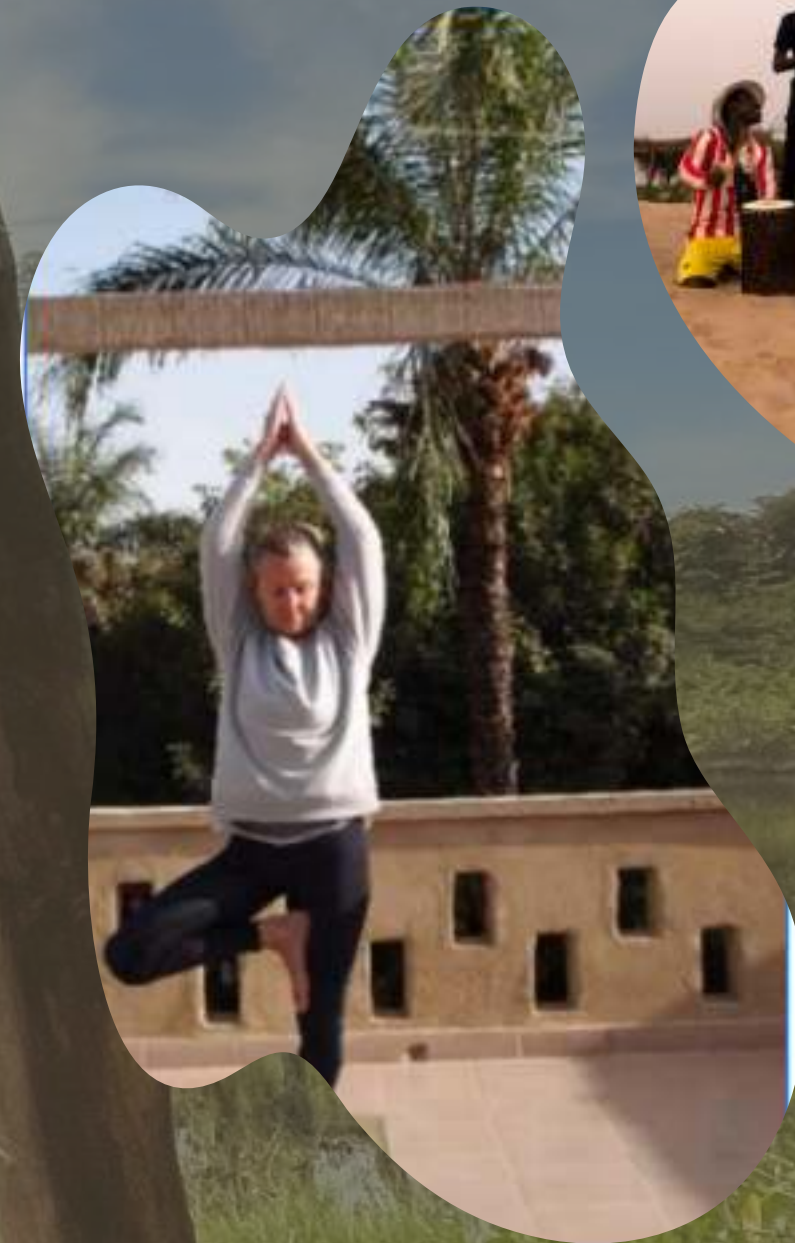
FÖLJ MED OSS TILL SENEGAL

Fira nyår med oss i Senegal! BANTAMBA arrangerar:

Dans, Yoga och kulturresa till Casamance i Senegal!

Två veckor i med avresa i slutet av december 2024

Ring för mer information.



VÄLKOMNMA

Österhamns pensionat innehar resegaranti ställd hos Kammarkollegiet.

Övrig information: Anna Mossberg Bayo, 070-302 78 83

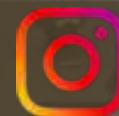
Webbplats: www.osterhamnspensionat.se www.bullaugust.com

(OBS. bokning sker endast via Anna)

BANTAMBA



www.osterhamnspensionat.se



@osterhamnspensionat @bantamba_



info@osterhamnspensionat.se