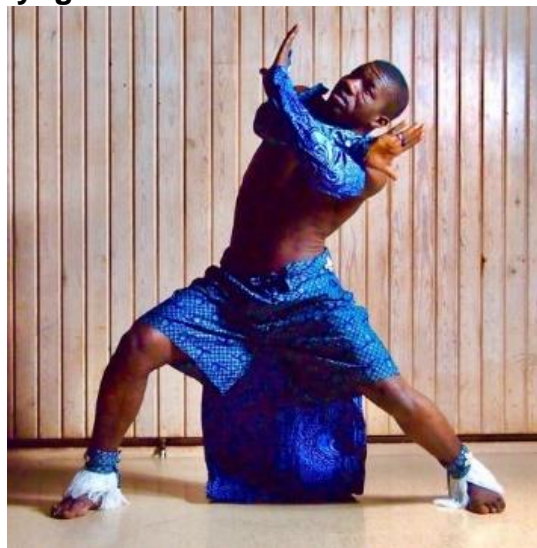


**Bantamba presenterar dans och yogaresa till Arholmaö .**



## Västafrikansk Dans

med

**Atab Bayo, David Dioubate och musiker.**

**Yoga med Britta Larsson-Jones**

**26-30 juni 2023 på Arholma ö**

Kom och dansa västafrikansk dans och praktisera yoga på 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.**

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 enkelrum samt familjerum.

### **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.

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

## **Britta Larsson-Jones.**

Har undervisat yoga i över 25 år, framför allt med inriktning på Ashtangayoga, Hatayoga och Yinyoga. Hon är en mycket skicklig och omtyckt pedagog med yogaklasser som passar 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.

### **Trumkurser och barndanskurs**

#### **DANSKURS för BARN med Atab Bayo**

4-6 åringar: Tisdag och onsdag 13.15-14.00, torsdag 10.20-11.05

7-11 åringar: Tisdag och onsdag 15.00-15.45, torsdag 11.10-11.55

#### **TRUMKURS för BARN med Mouhamed "Mackan" Sylla**

Tisdag och onsdag 14.05-14.50, torsdag 9.30-10.15

#### **TRUMKURS för VUXNA med Mackan Sylla**

Tisdag och onsdag 18.00-19.00, torsdag 13.45-14.45

Danskursen för barn och samtliga trumkurser hålls på Österhamns pensionat.

#### **Danskurs för vuxna i Båkbergsgården**

Nybörjarnivå: Mån, 16.00-17.15. Tis och ons, 10.30-12.00. Ons, 15.30-17.00.

Fortsättningsnivå: Mån, 17.15-18.30. Tis och ons, 15.00-17.15. Tor, 10.30-12.00.

**Hathayoga** på Österhamns pensionat, tisdag tom. fredag 7.30-8.45.

**Yinyoga** i Båkbergsgården, tisdag och onsdag 17.30-18.30.

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

På torsdagskväll avslutar vi med en dans och trumföreställning på Arholma

Dansbana. Då har vi som vill, möjlighet att visa upp vad vi lärt oss som en del av programmet.

**Anmälan:** Pris: Grundpriset är 4 475 kr i det ingår:

4 övernattningar i dubbelrum på Österhamns pensionat, om du bor på Bull August varierar priset efter storleken på rummet, 4 frukostar, 3 luncher, 4 middagar och lakan, handduk samt städning.

#### **Lägg till:**

Västafrikanskdans nybörjarnivå 1 395kr

Västafrikanskdans fortsättningsnivå 1 595kr

Hathayoga 4 pass i kombination med danskurs 700kr

Yinyoga 2 pass i kombination med danskurs 250kr

Yogapaket för dig som inte dansar 4 pass Hathayoga och 2 pass Yinyoga 1150kr

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

**Anmälan OBS: senast 1/5 vänta inte, antalet platser är begränsat.**

Ring eller maila till Anna. 070-302 78 83 [info@osterhamnspensionat.se](mailto:info@osterhamnspensionat.se)

Efter anmälan skickar jag en faktura på 3000 kr = anmälningsavgift.

Resterande belopp betalas senast 20/5 med ny faktura.

Anmälan är bindande anmälningsavgiften återbetalas ej.

Österhamns pensionat innehar resegaranti ställd hos Kammarkollegiet.

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

Kolla in sidorna men boka genom oss [www.osterhamnspensionat.se](http://www.osterhamnspensionat.se) [www.bullaugust.com](http://www.bullaugust.com)

# Välkommen!

**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 2023 Ring för mer information.**

