

Workshop med Katja Lehto söndag den 18/2



Magdans är en underbart rolig motionsform för kvinnor i alla åldrar som förmedlar glädje och inre harmoni. Den ökar din smidighet och styrka på ett mjukt sätt och ökar din kroppskänedom. Vi arbetar igenom hela kroppen till underbar orientalisk musik. På denna kurs lär vi oss grunderna i fingercymbaler och vi provar även enklare stegkombinationer till cymbalerna. Vi tränar också slöjteknik samt vackra slöjtkombinationer. Kursen passar alla nivåer, även nybörjare!

Tid: 18/2 klockan 9-13

Plats: Spegelsalen, Pontushallen

Pris: 300:-

Anmälan görs på e-post katja@katjalehto.com eller mobil 0709-492079. Observera att anmälan är bindande, kursavgift återfås endast mot uppvisande av läkarintyg. Kursavgift skall vara betald innan kursstart på konto 9150-713.928-6, Skandiabanken.

Medtag gärna egna cymbaler och slöja om du har, annars finns det att låna!

Katja har dansat orientalisk dans sedan 1994 och hon undervisar i magdans på Lena Helts orientaliska dansskola. Hon är också aktiv som solodansös och arbetar sedan 1 år tillbaka i kulturföreningen Sheherazade. Katja har en gedigen utbildning i egyptiskt stil sin instruktörsutbildning har Katja fått hos Lena Helt. Den präglas av god pedagogik med stark tonvikt på en korrekt dansteknik och äkta dansglädje. Mer om Katja finner du på www.katjalehto.com och mer om Lena på www.lenahelt.com. Mer om vår välrenommerade dansskola hittar du på www.sheherazade.se.

Workshop i magdans 18/2
0709-49 20 79

Workshop i magdans 18/2
0709-49 20 79

Workshop i magdans 18/2
0709-49 20 79

Workshop i magdans 18/2
0709-49 20 79

Workshop i magdans 18/2
0709-49 20 79

Workshop i magdans 18/2
0709-49 20 79

Workshop i magdans 18/2
0709-49 20 79

Workshop i magdans 18/2
0709-49 20 79

Workshop i magdans 18/2
0709-49 20 79
