

# En lørdag for alle med lyst til dans, rytmer, trommer og fællesskab

30. september 2023 fra kl. 13-16 på Alken Mejeri

Vi inviterer til en bevægelig og legende eftermiddag på Alken Mejeri, hvor du kan genoplade batterierne – og mærke sammenhængen mellem dans, trommer og musik

Vi skal være mennesker i en cirkel og mærke kroppens rytme  
Vi skal vække glæde, vitalitet og forbundethed

Mærke LIV og gennemstrømning – og måske GLÆDE

Vi skal fremme følelsen af at være hjemme i os selv og den krop vi nu engang har.

Vi skal forbinde os med musikkens puls og groove og give plads til både saft og kraft og til mere stille momenter. Vi vil både bevæge os i det mere frie felt, men også lege med konkrete og groovy trin.

Hvis nogen er klar på det inddrager vi trommer og sang.

Så medbring gerne din egen tromme, hvis du har lyst og mulighed for det.

Man kan veksle mellem det ene og det andet.

Med legen og nydelsen som fundament, vil vi sørge for at skabe trygge rammer.

Vi kommer med forskellige invitationer til bevægelser og rytmer

Vi sørger for den gode musik – og du tager imod som du har lyst til.

Medbring meget gerne din egen tromme, hvis du har sådan én. Man kan ikke gøre noget forkert, og det kræver ingen danseforudsætninger at være med!

Dagen er for voksne.

**Undervisere: Maria Rose og Lena Gregersen**

**Pris: 250 kr. som bedes indbetalt her (= tilmelding):** <https://maria-rose.dk/aktiviteter/en-loerdag-for-alle-med-lyst-til-dans-rytmer-trommer-og-faelleskab/>

**Vi glæder os! KH Maria og Lena**

PS: Har du spørgsmål til dagen er du velkommen til at kontakte Lena her: 61657092

