



# Skole for *Orientalisk Dans*

Suzzane Sofia Potempa



## Kursusprogram - Mavedans Vinter-forår 2020

Tilmelding og forespørgsel:

Suzzane Sofia Potempa  
[www.orientalskdans.dk](http://www.orientalskdans.dk)  
[suzzane.potempa@gmail.com](mailto:suzzane.potempa@gmail.com)  
tlf : 60 63 84 03.

Skole for Orientalisk Dans  
Kulturhuset Union,  
Nørre Alle 7, 2  
2200 København N

Orientalisk  
Dans  
er tilknyttet



## *Skole for Orientalisk Dans*



Skole for Orientalisk Dans er en aftenskole for alle voksne. Skolen har tilbudt folkeoplysende undervisning siden 1991. I 2016 havde danseskolen 25 års jubilæum. Skolen afholder kulturelle arrangementer i Union. Hold øje med danseskolens hjemmeside eller kontakt danseskolen for info.

Skolen tilbyder også undervisning, kulturelle arrangementer og foredrag, der ikke er under folkeoplysningsloven. Skolen garanterer for den faglige og pædagogiske kvalitet og arbejder under devisen "kvalitet fremfor kvantitet".

Skolen er tilknyttet Dansk Oplysnings Forbund og samarbejder med [www.shahrazad.dk](http://www.shahrazad.dk)

## *Suzzane Sofia Potempa*

Suzzane Sofia Potempa er leder og underviser i Skole for Orientalisk Dans.

Hun underviser hold fra begynder til avanceret niveau.

Suzzane har undervist siden 1989.



## *Skolens værdigrundlag siden 1991*

Skolens **mission** er at udbrede kendskabet til orientalsk dans, musik og kulturhistorie fra de mellemøstlige lande samt at formidle og bevidstgøre den fysiske og psykiske sundhed, velvære, harmoni og balance.

Skolens **vision** er at være det foretrukne undervisningssted i Danmark indenfor "mavedans" - orientalsk dans pga. de fysiske rammer, høj faglig og pædagogisk kvalitet.

Deltagere der går til mavedans oplever, at der er fokus på en fantastisk god motion, sunde bevægelser, der giver styrke, smidighed, en god koordination, balance, kropsbevidsthed og en flot kropsholdning. Der er altid en god atmosfære i det smukke orientalsk indrettede lokale.

Få skolens nyheder tilsendt på mail  
- tilmeld dig: [suzzane.potempa@gmail.com](mailto:suzzane.potempa@gmail.com)

Følg med på facebook på siden:  
[www.facebook.com/orientalskdans.dk/](http://www.facebook.com/orientalskdans.dk/)

Læs spændende artikler på:  
[www.mavedans.blogspot.com](http://www.mavedans.blogspot.com)

Se danseklip på :  
[www.youtube.com/SuzzanePotempa](http://www.youtube.com/SuzzanePotempa)

## *Power Mavedans*

Skolen har haft Power mavedans siden 2010. Det er en anderledes, sjov og energifyldt motionsform med mavedans. Der er fokus på, at du forbrænder kalorier, får bevæget hele kroppen, forbedrer din koordination, din isolations teknik og "hjernevridende" bevægelser til musik, der går ind i krop og sjæl. Alle kan være med. Alle kan lære det.

**Hold 20140** - Torsdage kl. 17-18

Start / Slut: 30/1 - 30/4

Pris for i alt 12 gange = 15,6 lektioner: 936 kr. - Særpris: 845 kr.

Pris for en prøvetime: 100 kr.

## *Fingercymbaler*

Instrumentalundervisning. Du lærer at spille på fingercymbaler, samtidigt med at du danser / bevæger dig. Dét du lærer, bliver til en koreografi. Fingercymbaler hedder zill på tyrkisk og sagat på arabisk. I projektet er der plads til alle niveauer (fra begynderniveau og opefter), idet forskellige niveauer samtidigt tilgodeses i undervisningen.

**Hold 20142** - Torsdage kl. 18.15 - 19.15

Start / Slut: 30/1 - 30/4

Pris for i alt 12 gange = 15,6 lektioner: 936 kr. - Særpris: 845 kr.

Pris for en prøvetime: 100 kr.

## *Alm. Mavedans*

### **Hold Begynderniveau**

Dansens grundtrin og bevægelser til de orientalske rytmer både isolerede og kombinerede bevægelser. Der er fokus på udtryk, mimik, følelser, arme, hænder med graciøse og feminine bevægelser.

**Hold 20120 Begynderniveau** Tirsdage kl. 17 - 18.40

Start / Slut: 28/1 - 28/4

**Hold 20131 Begynderniveau** Onsdage kl. 19 - 20.40

Start / Slut: 29/1 - 29/4

Pris for i alt 12 gange = 24 lektioner: 1400 kr. - Særpris: 1256 kr.

Det er mulighed for at betale kursusgebyret i 2 rater -

Dvs. 2 x 725 kr. - Særpris: 2 x 653 kr.

**Hold: 20130 Fortsættelniveau**

For deltagere der haft undervisning i min. 2 sæson

Onsdage kl. 17 - 18.40

Start / Slut: 29/1 - 29/4

Pris for i alt 12 gange = 24 lektioner: 1400 kr. - Særpris: 1256 kr.

Det er mulighed for at betale kursusgebyret i 2 rater -

Dvs. 2 x 725 kr. - Særpris: 2 x 653 kr.

**Hold: 20110 Fortsættelniveau**

For deltagere der haft undervisning i min. 3 sæson

Mandage: 17.00 - 18.40

Start / Slut: 27/1 - 4/5

Pris for i alt 12 gange = 24 lektioner: 1400 kr. - Særpris: 1256 kr.

Det er mulighed for at betale kursusgebyret i 2 rater -

Dvs. 2 x 725 kr. - Særpris: 2 x 653 kr.

*Nye eller ekstra hold oprettes ved min 8 deltagere.*

*Kontakt Suzzane på tlf: 60638403 for yderligere info.*

### **Hold 20121 - Let øvet / øvet niveau**

For deltagere der haft undervisning i min. 5 sæsoner.

Kursusbeskrivelse: Tekniktræning, en koreografi indlæres.

Tirsdage kl. 19 - 20.40

Start / Slut: 28/1 - 28/4

Pris for i alt 12 gange = 24 lektioner: 1400 kr. - Særpris: 1256 kr.

Det er mulighed for at betale kursusgebyret i 2 rater -

Dvs. 2 x 725 kr. - Særpris: 2 x 653 kr.

### **Hold 20101 - Øvet / avanceret niveau**

Lørdage kl. 10.30 - 13.45: 25/1 - 22/2 - 21/3 - 18/4 - 16/5

Pris for 20 lektioner: I alt 1200 kr. eller 2 x 625 kr.

Særpris: I alt 1080 kr. eller 2 x 565 kr.

Tekniktræning og en koreografi indlæres. Man øver hjemme fra gang til gang.

### **Hold 20103 Mavedans for piger 6 - 10 år.** Fredage kl. 16 - 17

Den 24/1 - 21/2 - 20/3 - 17/4 - Pris 400 kr. pr. barn

*Følgende aktiviteter tilbydes ikke i henhold til folkeoplysningsloven.*

## ***Privatundervisning / Enetimer***

For begynder til professionelt niveau:

Pris pr. time 300 kr. for kursister - Normalpris: 400 kr.

Undervisningstidspunktet aftales så individuelle behov tilgodeses.

Aflysning og ændring af planlagte undervisning skal ske 24 timer før en aftale. Sker dette ikke, skal der betales for aftalte undervisning.

## *Alternativ behandling*

### *Flower therapy healing*

Individuel behandling tilbydes af Suzzane Sofia Potempa, som er uddannet sygeplejerske, Massør, Reikimester, initieret i Melchizedek Metoden, Certificeret: Flower therapy healer, Fairyologist, Peaceful protection, Realmreader, Crystal Reader og medlem af DAKOBE.

Flower therapy healing er en behandling, der heler på mange planer i dit energi system.

Behandlingen starter med en samtale ud fra din aktuelle situation og/eller dit problem. I den forbindelse bruges også orakelkort som tarotkort, englekort og blomsterkort. Selve healingen foregår med blomster og en meditation, som behandler udfører.

Musikken der spilles ved behandlingen er hemisync som både afbalancerer de psykiske centre samt højre og venstre hjernehalvdele. Behandlingen er utrolig behagelig og afstressende.

#### *Pris*

Behandlingens varighed ca. 1,5 time - Pris 600 kr.  
Studerende der modtager SU får 25 % nedsat pris mod forevisning af Studiekort - Pris = 450 kr.

*Bestil tid* på tlf: 60638403 / mail: [suzzane.potempa@gmail.com](mailto:suzzane.potempa@gmail.com)

**FysioMavedans = Effektiv træning og behandling. - Hold til dig med gener i ryg, bækken og underliv. Holdet er med 2 undervisere: Fysioterapeut Ida Benedicte Buch Hansen og Suzzane Sofia Potempa.**

**Kontakt mobil: 60638403 for yderligere info og tilmelding.**

## Praktiske oplysninger

**Tilmelding** sker ved personlig henvendelse på tlf. **60638403** eller mail: **suzzanepotempa@gmail.com** - Tilmelding er kun gældende ved en bekræftelse. Alle uanset alder og bopælskommune kan deltage. En lektion varer 45 min. + 5 min. pause. Ved tilmelding på mere end et hold i samme sæson, fås en prisreduktion på 10 % på det efterfølgende hold. Ved tilmelding på 3 hold og opefter fås en prisreduktion på 10 % på alle tilmeldte hold.

**Betaling** sker før holdstart i modsat fald bortfalder tilmeldingen. Det er muligt at betale kursusgebyret i 2 rater. Betalingen overføres til **Jyske Bank** :

**Reg.nr: 0705 Konto 0003213080**

Husk at skrive navn som reference.

Tilbagebetaling kan ikke finde sted efter holdstart. Ingen prisreduktion ved tilmelding efter hold start. Der er forbehold for ændringer i det planlagte program.

**Særpris** for deltagere bosat i Københavns og Frederiksberg kommune - en nedsat deltagerbetaling.

Regler for dokumentation er følgende: Studerende skal medbringe en kopi af dokumentation for modtagelse af SU. Lærlinge skal medbringe en kopi af en underskrevet uddannelsesaftale.

Deltagere der modtager kontanthjælp eller arbejdsløshedsunderstøttelse samt førtidspensionister skal skrive under på en tro og love erklæring. Førtidspensionister og efterlønnere skal medbringe en kopi af aktuel dokumentation.

**Medbring** afslappet tøj at danse i. Tørklæde til at binde omkring hofterne.

**Ferie:** Der er vinterferie d. 10/2 - d. 16/2 og påskeferie d. 6/4 - 13/4 i 2020.