



# Skole for *Orientalisk Dans*

Suzzane Sofia Potempa



## Kursusprogram – Mavedans Vinter - forår 2024

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 2021 havde danseskolen 30 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 241140** - Torsdage kl. 17-18

Start / Slut: 1/2 - 2/5

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 241142** - Torsdage kl. 18.15 – 19.15

Start / Slut: 1/2 - 2/5

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

Pris for en prøvetime: 100 kr.

## *Pris for 12 gange*

**Pris for i alt 12 gange = 24 lektioner: 1440 kr.**

**Særpris for studerende, ledige m.m.: 1296 kr. Se også info på sidste side i brochuren.**

**Det er mulighed for at betale kursusgebyret i 2 rater.  
Dvs. 2 x 725 kr. – Særpris i rater: 2 x 653 kr.**

## *Alm. Mavedans*

### **Hold Begynder og begynder/fortsætter niveau**

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 241131 Begynder/Fortsætter niveau**

24 lektioner = 12 Onsdage fra kl. 19 - 20.40

Start / Slut: 24/1 - 1/5 OBS Der er ikke undervisning d. 3/4

### **Hold 241120 Fortsætter niveau**

24 lektioner = 12 Tirsdage fra kl. 17 - 18.40

Start / Slut: 30/1 – 30/4

### **Hold: 2431230 Fortsætterniveau**

Mest for deltagere 50+ der haft undervisning i min. 2 sæson, men alle aldre er velkommen på holdet.

24 lektioner = 12 Onsdage fra kl. 17 - 18.40

Start / Slut: 24/1 - 1/5 OBS Der er ikke undervisning d. 3/4

### **Hold 231221 - Let øvet / øvet niveau**

For deltagere der haft undervisning i min. 5 sæsoner.

Kursusbeskrivelse: Tekniktræning, en koreografi indlæres.

24 lektioner = 12 Tirsdage fra kl. 19 - 20.40

Start / Slut: 30/1 - 30/4

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

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

### **Hold 241101 – Øvet / avanceret niveau**

5 Lørdage fra kl. 10.30 - 13.45

Den 6/1 - 3/2 - 2/3 - 13/4 - 11/5

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 træner hjemme fra gang til gang.

### **Hold 241145 – SMART training**

Torsdage fra kl. 19.30 – 20.30

Start / Slut: 21/3 - 2/5

Pris for i alt 6 gange = 7,8 lektioner: 468 kr. - Særpris: 421 kr.

SMART training er en kropsbaseret mentaltræning, der gennem øvelser for krop, hjerne og sanser skaber nye forbindelser i hjernen. Øvelserne inddrager diverse redskaber, motoriske øvelser, øjenøvelser, farver og tal, så man hele tiden bliver udfordret. Og så er det sjovt.

**Der skal være minimum 8 deltagere for at holdet oprettes.**

### **Hold 241104 Mavedans for barn 2-5 år med mor eller far**

4 fredage kl. 16-16.30 Pris i alt 320 kr. for voksen og barn

Den 19/1 – 2/2 – 1/3 – 12/4

Kontakt Suzzane vedr. dato på mobil 60638403.

*Følgende aktiviteter tilbydes ikke i henhold til folkeoplysningsloven.*

## *Privatundervisning / Enetimer*

For begynder til professionelt niveau:

Pris pr. time 350 kr. for kursister - Normalpris: 450 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 og Crystal Reader.

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](mailto: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 **Arbejdernes Landsbank:**  
**Reg.nr: 5359 Konto 0248162**

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. 12/2 – d. 18/2 og påskeferie d. 25/3 – 1/4 2024