



Skole for *Orientalisk Dans*

Suzzane Sofia Potempa



Kursusprogram – Mavedans Vinter - forår 2025

Tilmelding og forespørgsel:

Suzzane Sofia Potempa
www.orientalskdans.dk
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

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.

Lær mavedans online på <https://www.ko-fi.com/mavedans>

Få skolens nyheder tilsendt på mail
- tilmeld dig i pop up boks på <https://www.orientalskdans.dk>

Følg med på facebook på siden:
<https://www.facebook.com/orientalskdans.dk>

Læs spændende artikler på:
<https://mavedans.blogspot.com/>

Se danseklip på :
<https://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 251140 - Torsdage kl. 17-18

Start / Slut: 30/1 - 8/5

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 251142 - Torsdage kl. 18.15 – 19.15

Start / Slut: 30/1 - 8/5

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 251131 Begynder niveau

24 lektioner = 12 Onsdage fra kl. 19 - 20.40

Start / Slut: 29/1 - 8/5

Pris for en prøve time: 150 kr.

Hold: 251130 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: 29/1 - 8/5

Hold 251120 Fortsætter niveau

24 lektioner = 12 Tirsdage fra kl. 17 - 18.40

Start / Slut: 28/1 - 29/4

Hold 251121 - 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: 28/1 - 29/4

***Nye eller ekstra hold oprettes ved min 8 deltagere.
Kontakt Suzzane på tlf: 60638403 for yderligere info.***

Hold 241201 – Øvet / avanceret niveau

5 Lørdage fra kl. 10.30 - 13.45

Den 25/1 - 8/2 - 22/3 - 12/4 - 24/5

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.

Følgende aktiviteter tilbydes ikke i henhold til folkeoplysningsloven.

Danseskolen holder julefest i Cafe Sendflerekydderier i december 2025 fra kl. 17.

Privatundervisning / Enetimer

Enetimer for begynder til professionelt niveau:

Pris pr. time 450 kr. for kursister i danseskolen er prisen 350 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.

Diplomgivende uddannelse i mavedans

Uddannelsen kan ske enten via hold eller ene undervisning. Den er opdelt i 10 moduler. Der gives et diplom for hvert modul og et diplom når uddannelsen afsluttes.

Læs mere om uddannelsen på orientalskdans.dk

Kontakt Suzzane for yderligere info: Tlf: 60638403

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

**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 **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. 10/2 til d. 16/2 – 2025
Der er påskeferie d. 14/4 til d. 21/4 - 2025