



# Lätta upp stämningen och må bra med konferensdans!

**Trött på långa och stillasittande konferensdagar?** Testa då något nytt och alternativt med dina kollegor, lär känna varandra på ett kreativt, roligt och stimulerande sätt. I detta workshopsprogram får ni möjlighet att dansa tillsammans under 90 eller 180 minuter under ledning av danslärare till härlig musik. I dansen använder vi oss av hela kroppen och det krävs inga förkunskaper.

## Dansprogrammets fördelar för deltagarna:

- Ger mer kreativitet och kraft
- Ger inspiration och energi
- Ger en lyhörddhet och omsorg för varandra som deltagare
- Stärker gruppen och gruppdynamiken
- Ökar kroppsmedvetenheten
- Förbättrar samarbetsförmågan



**Kontakta oss för mer info om pris och upplägg.**

Workshoppen passar grupper på 5-20 deltagare och anpassas efter gruppens behov och önskemål.

Pia Burman 070-546 86 27, pia@zoloz.se

Bella Dahlin 073-912 32 88, bella@zoloz.se

Läs mer på [www.zoloz.se](http://www.zoloz.se)

## Dansprogrammets tre delmoment



Uppvärmning tillsammans i grupp



Övningar som främjar samarbetsförmåga och kreativitet.



Utmanande dansövningar som kopplar ihop höger och vänster hjärnhalva.



## Hörnstenarna i vår undervisning

För oss är det viktigt att alla får ett positivt första möte med dansen. Dans ska vara roligt! Målet är att alla ska känna sig bekväma och vi vill skapa en kreativ miljö där alla får utvecklas. Vår undervisning är anpassad efter deltagarna och vi tror på att alla kan dansa utifrån sina egna förutsättningar.



### Pia Burman

Pia har lång erfarenhet av att dansa och undervisa dans. Med en grund i flamenco och modern dans har hon sedan vidareutbildat sig till simonsonlärare i New York. Simonson-tekniken utgår från varje enskild person och är baserad på kunskap från anatomi och yoga. Det handlar om att lära känna sin egen kropp för att undvika skador.



### Bella Dahlin

Bella Dahlin har en danslärarutbildning från Luleå Tekniska Universitet. Hon har studerat dans i Piteå, Stockholm och är utbildad Zena Rommet Floorbarre lärare från New York. Floorbarre är en teknik framtagen för alla att hjälpa människor hitta en bättre kroppslig placering och stärka muskulaturen i kroppen.



### Kontakta oss för mer info om pris och upplägg.

Workshopen passar grupper på 5-20 deltagare och anpassas efter gruppens behov och önskemål.

Pia Burman 070-546 86 27, pia@zoloz.se

Bella Dahlin 073-912 32 88, bella@zoloz.se

Läs mer på [www.zoloz.se](http://www.zoloz.se)