



GLÄDJE

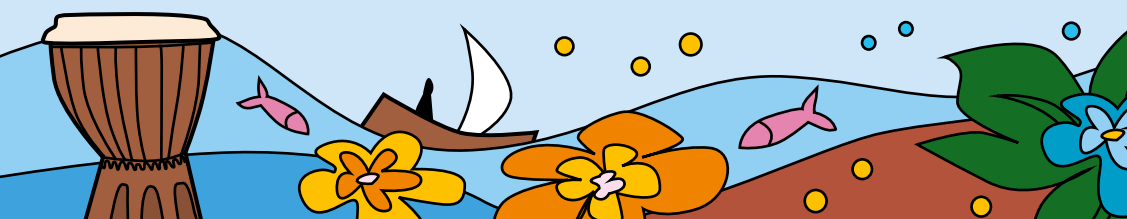
INSPIRATION

VÄRME

ETT MINNE FÖR LIVET

GHANA
25 OKTOBER-
3 NOVEMBER

SÅNG-, DANS- OCH TRUMSPELSRESA



DANS-, SÅNG- OCH TRUMSPELSRESA 2012

Efter förra årets succé – välkommen till Elmina i Ghana!

När det är som gråast här hemma i Sverige kan du få följa med på en underbar resa till Ghana under höstlovet. Sol, musik, gemenskap, rekreation, bad, dans, sång i en härlig blandning under 9 dagar. Vi bor i utkanten av fiskebyn Elmina som ligger några minuters bilfärd från Cape Coast. Vi vaknar och somnar till vågornas brus och dansar och trummar nedanför guesthouse, precis vid stranden.

Kursen börjar fredagen den 26:e oktober och avslutas lördagen den 3:e november. 9 dagar: * 4 700 kr/vuxen eller ungdom. För barnpris kontakta Maria. Flygresan bokar du själv.

I KURSENS PRIS INGÅR:

- Transfer till och från flygplatsen i Accra. (25 okt/ 3 nov)
- Del i dubbelrum med AC i ett guesthouse precis vid havet. Egen dusch och wc på rummet.
- Halvpension, frukost, lunchbuffé, frukt under förmiddagen (exkl. dricksvatten eller annan dryck)
- Kursavgift för dans och trumkurs i 8 dagar, 4 timmar/ dag (inga förkunskaper krävs)
- Tikva varje morgon

Anmälan & Frågor: maria@sandsoul.se. Anmälningsavgift på 2 500 kr betalas senast 7 dagar efter ni bokar kursen hos Maria. Resterande belopp 45 dagar innan avresa.

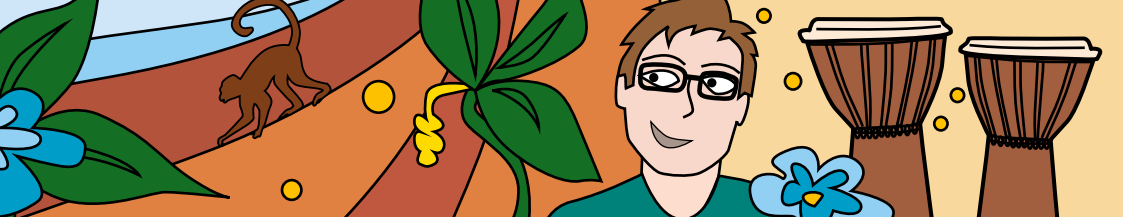
För att resan ska bli av behöver vi vara minst 10 stycken. Totalt 16 platser. Sista anmälningsdatum 21 juni. (Om resan blir av kan man anmäla sig även efter den 21/6). Så fort vi är 10 st. får du besked. Anmälningsavgiften betalas tillbaka om inte resan blir av.

Om du vill ta del av vår gemensamma transfer så avgår den från Accra torsdagkväll 26:e nov och tillbaka för att passa kvällsflygen lördagen den 3:e november. Flyg till Ghana från Stockholm kostar ungefär 7 000–9 500 kr/vuxen (februari 2011). Se till exempel www.skyscanner.se

Kursledare: Maria Sandell och Antoinette Adwoa Kudoto

Dans- och trumlärare: Antoinette Adwoa Kudoto och hennes grupp Nyame Tsease

Tikvainstruktör: Maria Sandell



DAGSSHEMA

| | |
|-------------|--|
| 7.30 | Tikva (stretch och avspänning) & Tankar för dagen |
| 8.00 | Frukost |
| 9–10.30 | Dans |
| 10.30–13.00 | Trummor |
| 13.00 | Lunch |
| 17.00–18.30 | Antoinettes grupp Nyame Tsease repeterar i Cape Coast. I solnedgången får vi ta del av deras repetitioner och prova det vi själv lärt oss under dagen. |

Under resan finns det möjlighet att besöka en skola, vara med på en körövning, gudstjänst, göra en utflykt till bl.a. en nationalpark med hängbroar, Kakum.

*baserat på eurokursen i februari 2012. Slutsumman kan komma att justeras vid större valutakursförändring.

- Glöm inte att söka visum vid Ghanas konsulat i Köpenhamn. Du får en mall av mig.
- Vaccinera dig.
- Se över din reseförsäkring.
- Det finns möjlighet att räkna kursen som fortbildning och söka stipendier för att finansiera resan.
- Bra att veta: En varmrätt går på mellan 40–80 kr. Vatten och läsk 4 kr. Taxi till Cape Coast 16 kr för en bil med fyra platser. Ta med dig dollar och växla när du kommer fram till Ghana.
- Det finns möjlighet att köpa med sig trummor hem.

VARMT VÄLKOMMEN

till en resa som kommer att berika ditt liv!
Maria & Antoinette

ARRANGÖR SANDSOUL

Läs mer om Maria: www.sandsoul.se

Läs mer om Antoinette: http://wn.com/antoinette_kudoto,
<http://womanofrhythm.blogspot.com/>

Se en film med Nyame Tsease African Traditionals som kommer till Sverige september 2012: <http://vimeo.com/36601598>





TIKVA OCH DANS VID HAVET.



”Oj så mersmakande det var med **fantastiska** Ghana-resan! Längtar oerhört tillbaka till värmen, chillar-atmosfären, dansen, trummorna, tikvan, vännerna, sonen-o-jag, frukten... stranden, folket, vattnet, solen... Det blir något att ta fram i höstrusket o värma mej med! Rekommenderas varmt =)”

HELÉN TANZBORN HUDIKSVALL



SÅNG, DANS OCH TRUMSPEL.